1591

उर्दू संग्रह

पुस्तक का नाम इन्सान की कुदरती खोराक, खोराक और सेहत, खोराक और सेहत तीन पुस्तक

लेखक श्रीमान पण्डित यशपाल जी

प्रकाशन वर्ष...

आगत संख्या... 1591

اوم

انسان کی قدرتی خوراک

مصنفہ

شریمان پنڈت لیش پال جی

سدھانت النکار

(گورو کل کانگڑی)

پروہت آریہ سماج کوئٹہ

قیمت ۸ر

بار اول

پرکاشک

سنت رام مینیجر آریہ پستک بھنڈار

لوہاری گیٹ لاہور

نوٹ

یہ کتاب ہر آریہ بک سیلر سے
مل سکتی ہیں

گیلانی پریس لاہور میں باہتمام سنت رام پرنٹر و پبلشر چھپا

اوم

تمہید

شری پنڈت لیش پال جی سدھانت النکار گروکل گانگڑی کے ہونہار سناتکوں میں سے ہیں۔ اپنے والد بزرگوار شریمان پروفیسر رامدیو جی کی طرح ویدک دھرم پرچار کی لگن ان میں بھی بدرجۂ عشق ہے کئی سال سے آریہ پرتی ندھی سبھا کی طرف سے پنجاب صوبہ سرحدی اور بلوچستان میں ویدک دھرم کا پرچار کرتے رہے ہیں اب آریہ سماج کوئٹہ میں پروہت ہیں۔ ویدک دھرم کے ہر ایک سدھانت پر گہری عقیدت رکھتے ہیں اور اسے ثابت کرنے کے لئے ہر وقت تیار رہتے ہیں۔ آپ نے پچھلے دنوں گوشت خوری کے متعلق کچھ لیکھ لکھے۔ "وے پرکاش" اخبار میں شائع ہوئے۔ انہیں کتابی شکل میں چھپوانے کے لئے انہوں نے مہاشہ سنت رام جی مالک آریہ پستک بھنڈار لاہور کو آگیا کی اور مجھ سے اس کی نظرثانی کرنے کے لئے کہا۔

اخبار میں مضمون کے پیراگراف وغیرہ اور اقتباسوں کا کوئی بھی خیال نہیں کیا۔ آپ مضمون پڑھ جائیے۔ آپ کو کہیں بھی پتہ نہ لگ سکیگا۔ کہ کہاں سے اقتباس شروع ہو کر کہاں ختم ہوتا ہے۔ ہم نے سارے اقتباس جدا جدا کر دئے ہیں۔ اور مضمون کو مناسب

پیراگرافوں میں بانٹ دیا ہے۔ جس سے پڑھنے والے کو سمجھنے
میں آسانی اور سہولیت ہو +
پنڈت جی نے یہ کتاب بہت محنت اور عرقریزی سے لکھی ہے
آج کل لوگ ڈاکٹروں کے حوالے دیکر گوشت خوری کا جواز ثابت
کرتے ہیں۔ پنڈت جی نے اس بارے میں لائق اور مستند ڈاکٹروں
کے حوالے دیکر ہر ایک بات کو ثابت کیا ہے۔ آجکل ہمارے
دماغوں پر بھی یوروپ والوں کا غلبہ ہے۔ اسواسطے لوگ کسی بات
کو نہیں مانتے۔ جب تک کہ یوروپ والوں کے قول بطور سند
پیش نہ کئے جائیں۔ پنڈت جی نے اسی خیال کو مدِنظر رکھ کر صرف
یوروپ کے ودوانوں کے حوالے دئے ہیں۔ ہمارے شاستر تو
سرے سے گوشت خوری کے خلاف ہیں۔ اتھروید میں آیا ہے۔

शेरभक शेरभ पुनर्वो यन्तु यातवः पुनर्हेतिः
किमीद्दिनः। यस्य स्थ तमत्त यो वः-
प्राहैत तमत्त स्वा मांसान्यत ॥१॥

اتھروید کانڈ ۲ سوکت نمبر ۲۴ منتر نمبر ۱

اے پیچ — قاتل۔ تمہارے پاؤ لوٹ جائیں۔ تمہارے
ہتھیار ناکام ہوں۔ تم جس کے رشتہ دار ہو اسکا گوشت کھاؤ۔ جس
نے تمہیں ترغیب دی اسکا مانس کھاؤ۔ اپنا گوشت کھاؤ۔
کتنا عجیب طریقہ روکنے کا ہے۔ زیادہ کے لئے "ویدک

دھرم" مصنفہ سوامی ویدانند تیرتھ میں دیکھئے -

آجکل مغربی تہذیب کی کئی برائیوں کے ساتھ اسکا بھی زور شور سے پرچار ہونے لگا ہے۔ لیکن حیرت تو یہ ہے - کہ مغرب میں گوشت خوری کے خلاف جذبہ زوروں پر ہے - اور یہاں اسکے حق میں جذبہ پیدا ہو رہا ہے -

کئی لوگ یہ کہہ دیا کرتے ہیں - کہ چرک وغیرہ قدیم ویدک کی کتب میں گوشتوں کے خواص لکھے ہیں - ان کی خدمت میں مودبانہ التماس ہے - کہ وہاں تو بول وبراز کے خواص بھی لکھے ہیں - کیا کوئی سمجھدار آدمی اسکا جواز ثابت کرنے کی جرات کر سکتا ہے - حکمت کی کتابوں کا تو فرض ہے - کہ وہ ہر معلوم شے کے خواص بتلائیں -
اسکے کھانے یا نہ کھانے کے متعلق وے کچھ نہیں کہتیں -

کئی لوگوں کا کہنا ہے - کہ آغاز دنیا میں جب انسان محض وحشی تھا اسوقت ضرور حیوانی گوشت پر ہی اسکا گزارہ ہوتا ہوگا - یہ ایوولیوشن (ارتقا - وکاس واد) کے ماننے والے بھول جاتے ہیں - کہ گوشت بغیر ہتھیار کے حاصل نہیں ہو سکتا - اور بقول جناب آغاز دنیا میں انسان کے پاس ہتھیار تھے ہی نہیں - اسواسطے وہ پھل وغیرہ پر ہی گزارہ کرتا ہوگا - ہتھیار تو کہیں مدت بعد انسان ایجاد کر سکا ہم اس تھیوری کو مانتے ہی نہیں - کیونکہ دماغی ارتقا کا آجتک کوئی بھی عالم کوئی ثبوت مہیا نہیں کر سکا - خیر - یہ دوسرا قصہ ہے مختصراً

یہ کہ گوشت انسان کی قدرتی خوراک نہیں ہے ۔

کتاب کے آخر اصلی حوالجات بھی دیدئے گئے ہیں ۔ جن کتابوں کی مدد سے یہ کتاب طیار کیگئی ہے ۔ ان کی فہرست بھی پیچھے دے دی گئی ہے ۔ امید ہے ناظرین غور سے اس کتاب کا مطالعہ کرینگے ۔ نہ صرف خود مطالعہ کرینگے بلکہ اپنے احباب اور دوستوں میں اسکا پرچار کرینگے ۔ تاکہ یہ برائی کم ہو سکے ۔ آخر میں پنڈت لیش پال جی کو ایسی عمدہ کتاب لکھنے کے لئے مبارکباد عرض کرتا ہوا کتاب ناظرین کے پیش خدمت کرتا ہوں ۔

وید انند تیرتھ

فہرست مضامین

سنت رام مینیجر

آریہ پستک بھنڈار

لوہارگیٹ لاہور

اوم

آریہ پستک بھنڈار کی چند شاندار اور نئی

کتابیں جنکو پڑھکر ہر انسان بہت لابھ اٹھا سکتا ہے

ہندی کتب

ویدک دھرم ہندی ۱۲/ کورم پران کی الوچنا ہندی ۱۰/

بھگتی رہسیہ سنہری گٹکا ہندی ۷/ یوگ اپنشد مجلد ״ ۶/

شریمد بھگوت گیتا سنہری جلد ۱۰/ بڑھیا کا نخند ״ ۱۲/

ویدک ست سنگ گٹکا ۲/ ویدک سندھیا معہ ہون منتر معہ سنسکرت ۱/

پنیچمی پربھاؤ (ارتھات پنیتا کا پیار ۱۲/ منگل مود ۵/

برہودیہ اپنشد یا پرشنوتر اپنشد ۸/ بال شکشا بچوں کیلئے سنسکرت ۱۲/

دھرم ماتما گیتا ۱۰/ بھجن پشپانجلی ۱۲/

ان کے علاوہ ویدک دھرم سمبندھی ہر قسم کی کتابیں ہمارے ہاں ملتی ہیں۔

سنت رام منیجر آریہ پستک بھنڈار
لوہاری گیٹ لاہور

اوم

سمرپن

آریہ سماج کے مانیہ نیتا گروکل کانگڑی کے

آچاریہ

پوجیہ پتا۔ اور گرو شری آچاریہ رام دیوجی

کے

پوتر چرنوں میں

پیارا پتر
لیش پال سدھانت النکار

اوم

دیباچہ مصنف

بچپن سے مجھے ویدک دھرم سے بہت محبت رہی ہے۔
اپنے پوجیہ پتاجی کے تیاگ نے اس پریم کو بہت کچھ بڑھایا۔
خوش قسمتی سے مجھے گروکل میں تعلیم حاصل کرنے کا نیک سوبھاگیہ
ملا۔ گروکل کے شانت اور ساتوک وایومنڈل میں رہنے سے
وچاروں کی ساتوکتا بڑھی اور اس نے مجھے ویدک دھرم سے
اپنے پریم کو عملی جامہ پہنانے کا موقعہ دیا۔ اگر مجھے گروکل میں تعلیم
نہ ملی ہوتی تو بہت ممکن ہے۔ میری زندگی کا راستہ کچھ اور ہوتا۔
گروکل سے تعلیم ختم کرکے میں نے آریہ پرتی ندھی سبھا میں
پرچار کا کام شروع کر دیا۔ پرچار کے سلسلے میں مجھے پنجاب کے
علاوہ برما۔ اور آسام بھی جانا پڑا۔ وہاں کے حالات دیکھ کر میرے
دل میں ویدک دھرم پرچار کے خیالات نے اور زور پکڑا۔ میرا اب
پختہ یقین ہو چکا ہے۔ کہ ہم لوگوں کو بذریعہ تقریر۔ تحریر اور شاستر ارتھ
کے پرچار کا کام نہایت مستعدی سے کرنا چاہئے۔
باہر پرچار کرتے ہوئے مجھے اس بات کی بڑی کمی محسوس
ہوئی۔ کہ آریہ سماج کا ساہتیہ نہایت کمزور ہے۔ باہر کی

بات جانے دیجئے۔ یہیں پنجاب کے لئے بھی ہم نے کوئی ساہتیہ پیدا نہیں کیا۔ چاہئے تو یہ کہ دنیا کی تمام بھاشاؤں میں آریہ دھرم کے متعلق آریہ ودوانوں کی کتابیں مل سکیں۔ لیکن یہاں تو ہندوستان کی بھاشاؤں میں بھی نہیں ملتیں۔ میں آریہ ودوانوں سے پرزور درخواست کروں گا۔ کہ وے اپنی یوگیتا سے دنیا کو فائدہ پہونچانے کی کرپا کریں۔

ادھر پنجاب اور سرحد میں پرچار کرتے ہوئے کئی لوگوں نے مانس آہار کے متعلق اپنے شبہات پیش کئے۔ شاستروں میں مانس آہار کا صاف نشیدہ ہے لیکن اس زمانے میں شاستروں کو کون سنتا ہے۔ میں نے اس وشئے پر مغربی عالموں کے گرنتھوں کا مطالعہ شروع کیا۔ اور جس نتیجہ پر میں پہونچا ہوں وہ ناظرین کے سامنے ہے۔ میں نے اس کتاب میں تعصب یا پکشپات سے کام نہیں لیا۔ بلکہ سائنٹفک طریقہ سے اس مضمون پر بحث کی ہے۔

یہ کتاب پہلے "پرکاش" اخبار میں چھپ چکی ہے۔ اب مناسب تبدیلی کے ساتھ کتابی شکل میں ناظرین کی بھینٹ کی جا رہی ہے۔

یہ کتاب اس صورت میں شاید جلدی نہ چھپ سکتی - اگر شری سوامی ویدانند تیرتھ جی میری حوصلہ افزائی نہ کرتے - اور اس کی نظر ثانی نہ کرتے -

اصل پستک ہندی میں ہے اور وہ بھی جلدی چھپیگی - کوئٹہ آریہ سماج کے سبھاسد شری جگنناتھ جی نے اسے اردو حروف کا جامہ پہنایا ہے - اسکے لئے ان کا بھی مشکور ہوں -

اگر کسی ایک سجن نے بھی کتاب پڑھکر اس بد عادت سے چھٹکارا پایا - تو میں اپنی محنت کو سپھل سمجھونگا -

ونیت

بشن پال سدھانت النکار

پروہت - آریہ سماج کوئٹہ

اوم

اِنسان کی قدرتی خوراک

(مانس بھوجن وچار)

پہلا ادھیائے

شریر کا آدھا خوراک

دھرم ایک وسیع شبد ہے۔ انسان کی زندگی کو ہر طرح سے سکھی اور پر لطف بنانے کے لئے جن سادھنوں کی ضرورت ہے وے سب دھرم میں شامل مانے جاتے ہیں۔ پراتہ کال (صبح سویرے) بستر سے اٹھ کر رات کو سونے کے وقت تک منش کے جیون کو سب پاپوں۔ کلیشوں اور دکھوں سے بچانے کے لئے دنیا کے سب سے مقدم مقدس ویدک دھرم کے ماننے والوں نے ایک مقررہ اور باقاعدہ پروگرام بنا دیا ہے۔ جس کے مطابق چلنے سے منش اپنے اس جیون اور پرلوک دونوں کو آرام دہ اور سکھی بنا سکتا ہے۔ اور جس

سے اُلٹا چلنے پر منش کے دو نو جیون دکھ پورن ہو جاتے ہیں۔

اس پستک میں ہم دھرم کے سب انگوں پر وچار نہ کرتے ہوئے صرف ایک چھوٹے لیکن نہایت ضروری انگ پر وچار کرنا چاہتے ہیں۔

سنسکرت کی ایک پرانی کہاوت ہے۔ کہ دھرم۔ ارتھ۔ کام اور موکش کے حاصل کرنے کے لئے شریر ایک مکھ سادھن ہے۔ جس کا جسم سوستھ (تندرست) نہ ہو۔ ہمیشہ کمزور رہتا ہو۔ اور جو ہمیشہ بیمار رہتا ہو۔ وہ انسان پرلوک کی تو بات ہی دور رہی۔ اس لوک میں ہی اپنے جیون کو سکھی نہیں بنا سکتا۔ اور کسی بھی کام کو ٹھیک طور سے سرانجام نہیں دے سکتا۔ اسلئے سرشٹی کے آرمبھ میں انسانکو دئے ہوئے اپنے ویدگیان میں ایشور نے جسم کی صحت اور تندرستی برقرار رکھنے کے لئے خاص زور دیا ہے۔ اسواسطے آریہ دھرم میں پراتہ کال براہم مہورت میں اٹھنا۔ کھلی ہوا میں کثرت کرنا۔ اور سویرے ہی ٹھنڈے تازے پانی سے سنان کرنا۔ ضروری فرائض بتائے گئے ہیں۔ اور ان کو دھرم قرار دیا ہے۔ تاکہ لوگ انکے کرنے میں سستی نہ کریں۔

آج کل کی سبھیتا (تہذیب) ہمیں بناوٹ کی طرف لے جارہی ہے۔ یعنی ہم نیچر اور حقیقت سے بہت دور ہوتے

جا رہے ہیں۔ رات کو دیر تک سینما وغیرہ میں وقت خراب کرنا دیدہ
دانستہ موت کو قبل از وقت نمنترن دینا ہے۔ آج کل سبھیتا کی
غلامی نے ہمارے سارے جیون کو اسوابھاوک وغیرہ قدرتی۔
بناوٹ بنا دیا ہے۔ ہم پرکرتی (قدرت) کے نہایت خوبصورت
اور اصلی اپچاروں کو چھوڑ کر جنگلی اور پالتو جانوروں کا شکار کر کے
ان کے مانس سے اپنے پیٹ کی پالنا کرنے لگ گئے ہیں۔
منش کی قدرتی خوراک کیا ہے۔ اور کس پرکار کی خوراک
کھانے سے اسکی جسمانی اور روحانی طاقت بڑھ سکتی ہے۔
یہ سوال بہت گمبھیر (گہرا دقیق) اور قابل ہے۔ پروفیسر ایٹ واٹر
لکھتے ہیں —

"منش کی طاقت اور صحت خاصکر اسکے بھوجن پر منحصر ہے
پرنتو افسوس کی بات ہے۔ کہ بہت کم لوگوں کو معلوم ہے
کہ انہیں کیا کھانا چاہئے۔ اور جو کچھ وہ کھاتے ہیں۔
اس میں مفید اور صحت کو بڑھانے والا حصہ کتنا ہے۔
اس کی لاعلمی (اگیان) کے کارن دولت اور صحت دونو
کا بہت بڑی مقدار میں ناش ہو رہا ہے —"

سنسار میں بہت سی بیماریاں بھوجن کے چنا ٹھیک نہ ہونے
کے سبب سے ہی پیدا ہوتی ہیں۔ زبان کے بس میں ہو کر
انسان اپنی خوراک کے متعلق ناقابل معافی لاپرواہی کر رہا ہے

اور اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ وہ مختلف قسم کی بیماریوں کا شکار بن جاتا ہے۔ مانس۔ شراب۔ مصالحہ۔ اور چائے آدمی کا موجودہ وقت میں اتنا زیادہ پرچار ہو رہا ہے۔ کہ اس سے منش جاتی کی اوسط زندگی دن بدن کم ہوتی جا رہی ہے۔ سر ولیم ٹامسن لکھتے ہیں کہ ——

۲ "بھوجن کا ٹھیک گیان نہ ہونے سے ہی آج سنسار میں آدھی سے زیادہ بیماریوں اور دکھو کی ستّا ہے"

اگر ہم مہذب کہلانے والے دیشوں کی صحت کی حالت پر گمبھیرتا اور انصاف سے وچار کریں۔ تو ہمیں اس خیال کی سچائی صاف معلوم ہو جائیگی۔ مثال کے طور پر آپ انگلینڈ کی حالت کو ہی لیجئے۔ رجسٹرار جنرل کی رپورٹ سے ہمیں پتا لگتا ہے۔ کہ وہاں ۳۵ برس سے زیادہ عمر والے مردوں میں بارہ میں ایک اور عورتوں میں آٹھ میں ایک cancer بھگندر کی بیماری سے مرتے ہیں۔ سنہ ۱۹۰۶ء کی رپورٹ کے پڑھنے سے پتا لگتا ہے کہ اس سال اکتیس ہزار آدمی سے زیادہ صرف اسی بیماری سے مرے اور یہ بیماری وہاں دن بدن بڑھ رہی ہے۔ اسی سال ستاون ہزار تپ دق کی بیماری سے مرے۔ اس رپورٹ سے یہ بھی معلوم ہوتا ہے۔ کہ برطانیہ کلاں میں ۲۸۳ میں سے ایک کے حساب سے پاگل ہیں۔ اور یہ

تعداد روز بروز بڑھ رہی ہے۔ ۱۹۰۸ء میں پارلیمنٹ کے سامنے
جو رپورٹ پیش کی گئی تھی۔ اس میں مذکور ہے۔ کہ ۴۸۰۸۳ آدمیوں میں
سے جنہوں نے سینا میں بھرتی ہونے کے لئے پرارتھنا پتر بھیجے
تھے۔ ۲۹۷۰۷ یعنی پینتالیس فیصدی کی صحت ٹھیک نہ ہونے
کی وجہ سے درخواستیں نامنظور کر دی گئی تھیں۔ ڈاکٹروں کی رپورٹ
سے یہ بھی پتہ لگتا ہے۔ کہ برطانیہ کے سکولوں میں پچیس فیصدی
بچے کمی خون کی بیماری میں آٹھ فیصدی دل کی کمزوری میں اور
پینتالیس فیصدی گلے اور ناک بیماریوں میں مبتلا تھے۔ ارتھات
برطانیہ (جو یورپ کا نہایت ہی مہذب ملک سمجھا جاتا ہے) کی
حالت دیکھنے سے ہم بخوبی اس نتیجہ پر پہنچ سکتے ہیں۔ کہ آج
دنیا کی جسمانی حالت کا رخ کدھر کو ہے۔ اسمیں کچھ شک نہیں۔
کہ آج انسان نے اپنے سکھ کے لئے طرح طرح کے سادھن
ایجاد کر لئے ہیں۔ پرنتو اس سچائی سے کوئی انکار نہیں کر سکتا۔
کہ باوجود ان سب کے آج دنیا میں دکھ اور بیماریوں کی تعداد
بڑھتی چلی جا رہی ہے۔

اسلئے ہمارے لئے لازمی ہو جاتا ہے۔ کہ ہم اپنی خوراک کے
وشے میں خاص خیال رکھیں۔ کسی لیکھک نے بہت ہی اچھا
کہا ہے۔ کہ

(۳) آج کل کی دنیا کے منشیوں کو اپنے پیٹ کی بناوٹ

اور پولیٹیکل باتوں کے متعلق وچار کرنے کی زیادہ چنتا ہے۔ پرنتو اپنی خوراک اور جسمانی صحت کا انہیں بالکل دھیان نہیں ہے۔"

اس سے بڑھ کر دکھ کی بات یہ ہے۔ کہ آجکل کے ڈاکٹر بیماری کا علاج ڈھونڈھنے کی تو کوشش کرتے ہیں۔ پرنتو بیماری کو بالکل روکنے کا انہیں کچھ بھی دھیان نہیں ہے۔

ڈاکٹروں اور عالموں کی ان رایوں سے ہم اس نتیجہ پر پہونچے ہیں۔ کہ منش کی مانسک (دماغی) اور روحانی ترقی بہت کچھ اس کی جسمانی صحت پر منحصر ہے۔ اُپنشدوں اور گیتا وغیرہ پستکوں میں منش کی خوراک کے بارے میں پوری طرح سے وچار کیا گیا ہے۔ ہم اپنی اس چھوٹی سی کتاب میں مغربی عالموں کے نقطۂ نظر سے انسان کی خوراک کے متعلق وچار کرینگے۔ یعنی انسان کو کس قسم کی خوراک کھانا چاہئے۔ سبزی وغیرہ یا گوشت

دوسرا ادھیائے

جسم انسانی کی قدرتی بناوٹ

انسان قدرتاً سبزی خور پیدا کیا گیا ہے نہ کہ گوشت خور

منش کی قدرتی خوراک کیا ہے - اس مضمون پر وچار کرنے سے پہلے ہمیں یہ نشچہ کر لینا چاہئے - کہ منش کے شریر کی بناوٹ کیسی ہے۔ جس سے یہ آسانی معلوم ہو سکیگا - کہ پرماتما نے اسے کس قسم کی خوراک کھانے کے لائق بنایا ہے اور اس کے شریر کی قدرتی بناوٹ کے لئے کس پرکار کا بھوجن زیادہ اپیوگی (مفید) ہوگا - اس وشئے میں کسی بھی فیصلہ پر پہونچنے کے لئے ہمیں ان ودوانوں کی رایوں پر غور کرنا ہوگا - جنہوں نے خاص طور پر اس مضمون کی کھوج کی ہے - اور جن کی قدر بھی دنیا میں بہت ہے - ہم یہاں یوروپ اور امریکہ کے مانے ہوئے اور مستند ڈاکٹروں کی رائیں پیش کرینگے - شکاگو یونیورسٹی کے مشہور پروفیسر جے ہاورڈ مور J howard moor نے اپنی مشہور کتاب THE Universal kinship

میں لکھا ہے کہ -

" انسان سبزی خور پرانی ہے - اسکے شریر کی اندرونی بناوٹ دانتوں کی رچنا - اور بیرونی شکل کسی بھی طرح گوشت خور جانوروں سے نہیں ملتی -

منش اور سبزی خور پرانیوں کے شریر کی بناوٹ آپس میں بہت زیادہ ملتی ہے - دونوں میں دو سو ہڈیاں اور تین سو پٹھے ہیں - بالوں اور دل کی بناوٹ یکساں ہے خون کا دورہ بھی ایک ہی ڈھنگ سے ہوتا ہے - دانتوں کی گنتی - بناوٹ اور ترتیب بھی ایک ہی ہے "

اسیطرح پروفیسر ڈبلیو - ایم - لارنس - ایف - آر - ایس -
(W. M. lawrence F. R. S.,)
اپنی کتاب lectures on comparative anatomy میں لکھتے ہیں - کہ

" منش کے دانتوں کی مانس آہاری (گوشت خور) جانوروں کے ساتھ کوئی مشابہت نہیں ہے - دانت - اور اعضائے ہاضمہ انسان اور سبزی خور جانوروں کے ایک سے ہیں "

پروفیسر سر جان اودن (Prof. Sir Jonn owen
اپنی تصنیف odontography کی پہلی جلد میں لکھتے

ہیں کہ -

۳- "بندر وغیرہ جانور جن کے دانتوں کی بناوٹ انسان کے دانتوں کی بناوٹ سے بہت مشابہ ہے - اپنا بھوجن پھل اناج اور دوسرے میووں سے حاصل کرتے ہیں - اور ان اور انسان کے دانتوں کی بناوٹ اس بات کو ثابت کرتی ہے - کہ منش قدرتاً سبزی اور پھل کھانے والا بنایا گیا ہے -"

ڈاکٹر جان وڈ - ایم - ڈی (Dr. John Wood M. D.) ہیرلڈ آف دی گولڈ ایج (hearld of the gold age) کے نومبر کے پرچہ میں لکھتے ہیں کہ -

۴- "مانس کھانے کی عادت قانونِ قدرت کے بالکل خلاف ہے - اور مانس کھانے والا انسان قانونِ قدرت کو توڑنے کا مجرم ہے - انسان سبزی ہی کھانے کے لئے پیدا کیا گیا ہے - یہ سائنٹیفک بات انسان اور گوشت جانوروں کی جسمانی بناوٹ میں فرق سے ثابت ہے کیونکہ انسان کے اندرونی اعضائے - دانت اور بیرونی گوشت خور حیوانوں سے بالکل مختلف ہے -

برعکس اسکے انسان جسمانی طور پر بن مانس بندر سے بہت ملتا جلتا ہے - جس کی خوراک میوے - اناج اور

اغروٹ وغیرہ ہیں۔ "

اسیطرح کے اور بھی سینکڑوں حوالے دئے جا سکتے ہیں۔

کئی لوگوں کا کہنا ہے۔ کہ انسان کے conic دانت اس بات کا ثبوت ہے۔ کہ انسان قدرتاً مانس آہاری ہے لیکن ان کا یہ خیال بالکل غلط ہے۔ کیونکہ مقابلہ کرنے سے یہ معلوم ہوتا ہے۔ کہ گوشت خور جانوروں کے دانت تیز اور نوکیلے اور دہاردار ہوتے ہیں۔ جو گوشت کو پھاڑ کر کھانے کا کام دیسکتے ہیں۔

لیکن سبزی خوروں کے دانت موٹی دہار والے ہوتے ہیں۔ دونوں کی جسمانی بناوٹ کا مقابلہ کرنے پر ہم اس نتیجہ پر پہنچتے ہیں۔ کہ مانس آہاری جانوروں اور سبزی خوروں میں مندرجہ ذیل فرق ہے۔

گوشت خوروں کو پسینہ نہیں آتا۔

گوشت خوروں کو تھوک نہیں آتا۔

گوشت خور پانی لبلبا کر پیتے ہیں۔

گوشت خور رات کو جاگتے ہیں۔

گوشت خور دن کو سوتے ہیں۔

چلنے پھرنے میں جلدی ہانپ جاتے ہیں۔

اسکے برعکس

سبزی خوروں کو پسینہ آتا ہے۔
سبزی خوروں کو تھوک آتا ہے۔
سبزی خور پانی گھونٹ سے پیتے ہیں۔
سبزی خور اندھیرے میں نہیں دیکھ سکتے۔
سبزی خور رات کو آرام کرتے ہیں۔
اور سبزی خور دوڑنے میں جلدی نہیں ہانپتے۔

اسکے علاوہ بڑی بھاری بات یہ ہے۔ کہ مانس آہاری لپنے اپنے شکار کو دانتوں سے پکڑ کر نگل جاتا ہے۔ لیکن سبزی خور اپنی خوراک کو ٹھیک طرح چبا کر کھاتا ہے۔ سبزی خور کے saliva (لعاب دہن) میں یہ شکتی ہوتی ہے۔ کہ وہ چبائے جانے والے بھوجن ہضم ہونے کے قابل بنا دیتی ہے۔

اس طرح ہم اس نتیجہ پر پہنچتے ہیں۔ کہ انسان کی قدرتی بناوٹ اسبات کا ثبوت ہے کہ وہ قدرتاً سبزی خور بنایا گیا ہے۔ نہ کہ گوشت خور۔

تیسرا ادھیائے

قدرتی خوراک

موجودہ تہذیب کے بڑے نتائج میں سے ایک یہ ہے۔
کہ ہم ضرورت سے زیادہ کھاتے ہیں۔ دن میں مقررہ وقت پر ہم
اپنی رسوئی میں چلے جاتے ہیں اور جو کچھ ہمارے سامنے رکھا جاتا
ہے۔ اسے چپ چاپ کھا لیتے ہیں۔ اسوقت ہم یہ نہیں سوچتے
کہ ہمیں کس قسم کا اور کتنا بھوجن چاہئے۔ بہت سے ڈاکٹروں کا
کہنا ہے۔ کہ ہم مقدار میں ضرورت سے زیادہ بھوجن کر لیتے ہیں۔
لیکن جسم کی ترقی کے لئے بھوجن میں جس انش (جز) کی آوشیکتا
(ضرورت) ہے۔ اس کی طرف ہم زیادہ لاپرواہی برتتے ہیں۔
تجربوں سے یہ ثابت ہو چکا ہے۔ کہ طاقت اور قوت برداشت
سبزیوں کے کھانے سے پیدا ہوتی ہے۔ سنسار کے طاقتور
جانور۔ اکثر سبزی خور ہی ہیں۔ جیسا کہ ہاتھی۔ گھوڑا۔ گینڈا۔۔۔
اورنگ اوٹانگ (بندر کی ایک قسم) بھینسا۔ دریائی گھوڑا۔ وغیرہ
وغیرہ۔

مشہور شاعر شیلے shelley نے ایک جگہ لکھا ہے

کہ -

"سبزی کھانے اور پوتر (صاف) جل پینے سے ہی بہت سی بیماریاں دور ہو جاتی ہیں"

اس میں کوئی شک نہیں کہ گوشت خوری خواہشات نفسانی کو بھڑکاتی ہے - لیکن یہ ہمیں بخوبی سمجھ لینا چاہئے - کہ طاقت اور اکساہٹ میں بڑا فرق ہے - اور ساتھ ہی ہمیں یہ بھی سوچ لینا چاہیئے - کہ اکثر گوشت خوری کے سبب سے شراب وغیرہ منشی اشیا کی طرف انسان راغب ہو جاتا ہے - اسواسطے اکثر مشاہدہ میں آیا ہے - کہ مانس آہاری پکے شرابی بھی ہوتے ہیں - مانس میں جسمانی طاقت کو بڑھانے والا جز بہت کم ہوتا ہے - قیمتی سے قیمتی گوشت میں بھی صرف تیس فیصدی مفید جز ہوتا ہے یعنی بیس فیصدی پروٹین اور دس فیصدی چربی - باقی ستر فیصدی پانی ہوتا ہے - روس کے ایک بھاری ودوان پاؤ لوف کا کہنا ہے - کہ "گوشت کے ہضم کرنے میں تگنی طاقت خرچ ہوتی ہے" اسکے متعلق ایک مزیدار بات یہ ہے - کہ ایک گوشت خور کا دل ایک سبزی خور کے دل کی نسبت ایک منٹ میں دس گناہ زیادہ حرکت کرتا ہے +

مانس اور شراب خواہشات حیوانی کو بڑھاتے ہیں ہی - ساتھ ہی ان کے استعمال سے انسان بسا اوقات حیوانات

سے بھی نیچے گر جاتا ہے۔ بعض لوگوں کا خیال ہے۔ کہ
جسمانی محنت کرنیوالوں اور پہلوانوں کو گوشت ضرور کھانا
چاہئے۔ لیکن یہ بھی سراسر غلط ہے۔ اب تو یوروپ میں بھی
پہلوان گوشت خوری چھوڑ رہے ہیں۔ اس بارے میں
پاٹھکوں کے لئے یہ واقفیت موجب دلچسپی ہوگی۔ کہ
maxuncer مکسنجر پہلوان جو اپنے وقت میں سب سے
زبردست شمار کیا جاتا ہے اور جسکی مورتی اب بھی برلن کی
national gallery نیشنل گیلری میں ستھاپت
ہے پکا سبزی خور تھا۔ یوروپ میں اسکے کارنامے بہت
مشہور ہیں۔ شاید ہی کسی نے ایسے کارنامے کئے ہیں
۳۱۲ پونڈ کی لوہے کی سلاخ کو ایک ہاتھ سے اٹھاکر
سر کے اوپر لیجا کر کھڑا کر سکتا تھا۔ انگلینڈ کا مشہور پہلوان
سینڈو بھی ۲۵۰۔۲۶۰ پونڈ سے زیادہ نہیں اٹھا سکتا۔
تاش کے پتوں کو اکٹھا کرکے ایک دم میں ان کے ٹکڑے
کر دیتا تھا۔ اور کئی آدمیوں سے بھری موٹر کار کو اٹھا لیتا تھا
ڈاکٹر ڈبلیو۔ انچ۔ ایلجن کا کہنا ہے کہ۔
'ماس کے استعمال سے سر درد۔ قبض۔ دل کی
بیماریاں۔ کمزوری وغیرہ کئی بیماریاں پیدا ہو جاتی
ہیں۔ Trichinosis۔ نامی بیماری (ایک بیماری

جسمیں پٹھوں میں بالوں جیسے کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں)
تو ہوتی ہی گوشت خوری کے سبب سے ہے ۔
ڈاکٹر جے نالکن کا کہنا ہے ۔ کہ
۲ " موجودہ وقت میں گوشت خوری کے استعمال نے ہمارے لئے ایک بھاری مشکل پیدا کر دی ہے ۔ ہمارے بزرگ یا تو مانس کا بالکل استعمال ہی نہ کرتے تھے اور اگر کرتے بھی تھے تو برائے نام ۔ لیکن انکی جسمانی صحت ہم سے بدرجہا بہتر تھی ۔ اسی پرکار سے فرانس اور جرمنی کے مزدور چین کے قلی اور جاپان کے باشندے مانس کا استعمال کئے بغیر ہی محنت اور طاقت کے کڑے کام کر سکتے ہیں ۔ "
جیسا کہ ہم پہلے لکھ چکے ہیں ۔ کہ سنسار کے بڑے بڑے ڈاکٹروں کی رائے ہے ۔ کہ مانس انسان کی قدرتی خوراک نہیں ہے ۔ پھلوں میں سیب ۔ انگور ۔ نارنگی ۔ زرد آلو ۔ خرمانی ۔ خوبانی ۔ آڑو ۔ انار ۔ پلم وغیرہ بہت مفید ہیں ۔ سیب پھلوں کا بادشاہ خیال کیا جاتا ہے ۔ اس میں فاسفورس بہت زیادہ مقدار میں پائی جاتی ہے ۔ جو دماغ کے لئے بہت فائدہ مند ہے ۔ ایک امریکن ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ ۔ " اگر انسان چاہے ۔ تو صرف سیب پر ہی بسر اوقات کر سکتا ہے "۔ انگور میں کاربو ہائیڈریٹس اور نمک کافی مقدار

میں ہے۔ نارنگی کا رس یورک ایسڈ کو روکنے والا ہے۔ یہ
بات بھی کچھ کم عجیب نہیں ہے کہ نارنگی میں پانی اسی نسبت سے
پایا جاتا ہے۔ جس نسبت سے کہ دودھ میں ہے۔ تازہ
پھلوں کے علاوہ خشک میوں میں بھی بہت فائدہ مند
جزو پائے جاتے ہیں۔ ڈاکٹر ہرمن ویبر نے بہت کھوج
کے بعد نتیجہ نکالا ہے۔ کہ "جو لوگ سو برس سے زیادہ عمر
کے ہیں۔ اس کا سبب خاص یہ ہے۔ کہ (۱) وہ اکساہٹ
پیدا کرنے والی چیزوں کا استعمال قطعاً نہیں کرتے۔
(۲) گوشت بالکل نہیں کھاتے یا برائے نام کھاتے۔
(۳) کھلی ہوا میں رہتے ہیں۔ (۴) پراتہ کال (اٹھلے الصبح)
اٹھتے ہیں۔ (۵) دن بھر کسی نہ کسی کام میں مصروف رہتے
ہیں۔ (۶) تمباکو نہیں پیتے"
ڈاکٹر سمتھ کا قول ہے۔ کہ

"every body who dies before hundred practically dies by his own knife and park

یعنی جو انسان سو برس سے پہلے مرتا ہے۔ عملاً وہ اپنے
چھری کانٹے سے مرتا ہے۔ ارتھات اپنے بھوجن کی
ٹھیک ویوستھا نہ ہونے اور زبان کے ذائقے کا غلام
ہونے کے سبب انسان سو سال سے پہلے مرتا ہے۔

ٹامس پر ۱۵۲ سال کی عمر تک جیا - اخیر دم تک وہ تندرست
رہا - ہمیشہ سادہ خوراک کھاتا تھا - ایک دفعہ بادشاہ نے
اسے لنڈن میں دعوت دی - اس ثقیل اور خلاف قدرت
خوراک کے کھانے سے اس کی وہیں موت ہوگئی +

چوتھا ادھیائے

طاقت کس میں ہے

خوراک جسم کے قیام اور حصول طاقت کے لئے ضروری چیز ہے۔ اس ادھیائے میں ہم اس مضمون پر روشنی ڈالنا چاہتے ہیں۔ کہ کس خوراک کے استعمال سے جسم میں طاقت بڑھتی ہے۔ موجودہ زمانہ کے بڑے بڑے ڈاکٹروں کی رائے اور دنیا کی پرانی تاریخ کی بنا پر ہم اس مضمون پر عرض کرنا چاہتے ہیں۔

دنیا کی تاریخ کے مطالعہ سے ہمیں پتہ چلتا ہے۔ کہ کئی قومیں گوشت خوری کی وجہ سے تباہ ہو گئیں۔ ناظرین اس بات کو مبالغہ نہ سمجھیں۔ بلکہ یہ ایک ناقابل تردید حقیقت ہے۔ ہم پہلے کہہ آئے ہیں۔ کہ مانس کھانے سے انسان میں حیوانی خواہشات اور جذبات کو اکساہٹ ملتی ہے۔ جس سے بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ اس لئے مانس کھانے سے کسی فرد

یا قوم کی ہستی محفوظ نہیں۔ بلکہ خطرے میں ہے۔
اس خیال سے کہ ماس کھانے سے طاقت ہوتی ہے۔ آجکل کے مہذب کہلانے والے اس غلط خیال یا بہانے سے لاکھوں معصوم۔ بیزبان جانوروں کے خون سے اپنے ہاتھوں کو رنگتے ہیں۔ اور اس مہا پاپ (گناہ کبیرہ) کے سبب اپنے آتما کو میلا کرتے ہیں۔ اگر وچار کرکے دیکھیں تو صاف سمجھ میں آتا ہے۔ کہ گوشت خوری کے بغیر منش اچھی طرح گذارہ کر سکتا ہے۔ اور ماس کھانے سے جو بیماریاں پیدا ہوتی ہیں ان سے بھی بچ جاتا ہے۔ ڈاکٹر جوشیا اولڈ فیلڈ ایم۔ آر۔ سی۔ ایس۔ ایل۔ آر۔ سی۔ پی لکھتے ہیں۔

۱۔ "گوشت انسان کی قدرتی خوراک نہیں ہے۔ اس کے کھانے سے بھگندر۔ تپ دق۔ پیٹ میں کیڑے وغیرہ وغیرہ کئی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اور دنیا کی ۹۹ فیصدی بیماریوں کا سبب گوشت خوری ہی ہے"

لیڈی ڈاکٹر اینا کنگس فورڈ لکھتی ہیں کہ۔

"گوشت خوری سے بہت سی نفرت انگیز بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ گنٹھ مالا (ہنجیریں) تو خاص کر گوشت کے استعمال سے پیدا ہوتی ہے"

مشہور ڈاکٹر جے۔ ایچ کیلاگ لکھتے ہیں۔

"آج سنسار کے عموماً سارے سائنسدان اس بات پر متفق ہیں۔ کہ مانس زہریلا ہوتا ہے اور گند گی سے بھرا ہؤا ہوتا ہے۔ اگر ہم غور سے دیکھیں تو ہمیں معلوم ہوگا۔ کہ نباتات (سبزیوں) کے ذریعہ ہی اس وقت مہذب دنیا کا کام چل رہا ہے۔ درختوں سے لکڑی اور کوئلہ لیکر ہی انجن اور جہاز وغیرہ چلائے جاتے ہیں۔ نباتات سورج کی کرنوں سے براہ راست روشنی حاصل کر کے اپنے اندر اکٹھا کرتی ہیں۔ جن جانوروں کا گوشت انسان کھاتا ہے۔ وہ بھی اپنی شکتی سبزیوں سے ہی لیتے ہیں۔ تو پروٹین وغیرہ حاصل کرنیکے لئے کیوں نہ ہم مانس کی بجائے براہ راست سبزیوں کا استعمال کریں۔ یہ بات تو بیوقوف سے آدمی کی سمجھ میں بھی آسکتی ہے۔ کہ جن پدارتھوں سے پروٹین وغیرہ پیدا ہوتے ہیں ان سے براہ راست نہ لیکر اس مطلب کے لئے گوشت خوری کتنی بڑی بھول ہے۔"

ڈاکٹر الیگزینڈر ہیگ ایم۔ اے۔ ایم۔ ڈی۔ ایف آر۔ سی۔ پی

ہیں۔

"اس وقت پاگل پن۔ بھگندر۔ اور کمزورئے دل وغیرہ بیماریوں کی زیادتی کی وجہ یہ ہے۔ کہ ہم قانون قدرت کے خلاف چل رہے ہیں۔ قدرت صاف طور سے اس بات کو ظاہر کرتی ہے۔ کہ انسان کی قدرتی خوراک سبزی ہے۔"

۱۸۹۵ء میں کمیشن کے سامنے شہادت دیتے ہوئے سڈنی برڈ sydnay berd نے کہا تھا۔

"لنڈن کی سب سے بڑی گوشت منڈی میں بکنے کے لئے جو گوشت آتا ہے۔ اسمیں اسی فیصدی بیماری کے کیڑوں سے بھرا ہوتا ہے۔ انسپکٹر لوگ اوپر سے ہی معائنہ کر لیتے ہیں۔ اگر وے ایسا نہ کریں۔ تو لنڈن کے لوگوں کو کھانے کے لئے گوشت نہ ملے۔"

اسی قسم کے اور بھی بہت سے پرمان پیش کئے جاسکتے ہیں۔ اب تو ڈاکٹروں کی یہ بھی رائے ہوتی جاتی ہے۔ کہ تندرست جانور کا گوشت بھی بیماریوں کو پیدا کرتا ہے۔ اس میں ذرا بھی شک نہیں۔ کہ جتنا بھی گوشت بازار میں فروخت ہونے کے لئے آتا ہے۔ وہ سب بیماریوں کے جرموں سے بھرا ہوا

ہوتا ہے۔ اسلئے اسکے کھانیوالوں کو بیماریوں کا شکار ہونا پڑتا ہے۔ اگر یہ کہا جائے۔ کہ بوچڑ خانوں کی کڑی نگرانی کرنے سے یہ نقص دور ہو سکتا ہے۔ تو یہ کچھ ناممکن سی بات ہے اسکے لئے بڑی کڑی محنت اور کافی خرچ کی ضرورت ہے۔ فروخت کے لئے آیا ہوا بہت سا گوشت بیماریوں کے جرموں سے بھرا ہوا ہونے کے سبب رد کر دیا جائیگا۔ اور جو گوشت بچ جائیگا۔ (جس کی کوئی امید نہیں) وہ اتنا مہنگا ہو گا۔ کہ عام لوگوں کے لئے اسکا خریدنا ناممکن ہو جائیگا۔

ڈاکٹر ہیگ نے اپنی diet and food نامی کتاب میں کچھ واقعات دے ہیں۔ جو اس بات پر کافی روشنی ڈالتے ہیں۔ کہ ماس کھانے والوں میں طاقت اور سہن شکتی (قوتِ برداشت) عموماً نہیں ہوتی۔ یہ لوگ کسی بھی کام کو بہت دیر تک نہیں کر سکتے۔ سنہ ۱۹۱۴ء میں جو یوروپ میں عالمگیر جنگ ہوئی تھی۔ اسمیں بھی ماس نہ کھانے والی قوموں نے جو بہادری دکھلائی تھی۔ اسے دیکھ کر ماس کھانے والی جاتیاں دانتوں تلے انگلی دباتی تھیں۔ ڈاکٹر ہیگ لکھتا ہے۔

(۱) سنہ ۱۹۰۲ء میں واسڈن سے جرمنی کی طرف ۸ سبزی خور اور ۱۴ ماس آہاری پیدل روانہ ہوئے۔ پہلا سبزی خور پہلے ماس آہاری سے سات گھنٹے پہلے

منزل مقصود پر پہونچا۔

(۲) ۱۴۔ مانس آہاری اور ۸ سبزی خوروں میں پیدل چلنے کا مقابلہ ہوا۔ سارے سبزی خور مقررہ جگہ پر اچھی حالت میں اور پہلے پہونچ گئے۔ پہلا سبزی خور ۱۴ گھنٹے ۱۵ منٹ میں اسّی میل کا سفر طے کرکے منزل مقصود پر پہونچ گیا اور اسکے ایک گھنٹے بعد پہلا گوشت خور بہت تھکی ماندی حالت میں وہاں پہونچا اور باقی سارے گوشت خور ۳۵ میل ہی چل کر رہ گئے۔"

اسطرح کی اور بھی بہت سی مثالیں پیش کی جا سکتی ہیں۔ جن سے یہ ثابت ہوتا ہے۔ کہ گوشت خور بہت دیر تک ٹِک کر کسی کام کو نہیں کر سکتے۔ ان کو اگر کوئی کام بہت دیر تک کرنا پڑے۔ تو انہیں بار بار کھانے کی ضرورت پڑتی ہے۔ لیکن ایک غریب ہندوستانی مزدور آٹے کی روٹی اور آلو کھا کر سارا دن کڑی محنت کر سکتا ہے۔

مختصراً ڈاکٹروں کی رائے آپ کے سامنے پیش کر دی ہے اب تاریخ دنیا سے کچھ واقعاتِ ہدیہ ناظرین کئے جاتے ہیں۔ تاریخ دنیا کے مطالعہ سے ہمیں معلوم ہوتا ہے۔ کہ پہلے زمانے کی سبزی خور قومیں اپنی ہم عصر گوشت خور قوموں سے زیادہ طاقتور تھے۔ آج بھی دنیا کی بہت سی قومیں

گوشت کا استعمال نہیں کرتیں۔ لیکن ان کی طاقتوری اور شہ
زوری میں کسی کو بھی شبہ نہیں ہے۔ دنیا کی انسانی آبادی کا ایک
بڑا حصہ دیہات میں رہتا ہے گاؤں کے رہنے والے چاہے
وے ہندوستانی ہو۔ یا یوروپین وغیرہ عموماً گوشت بالکل نہیں
کھاتے۔ اگر کھاتے بھی ہیں۔ تو بہ مشکل سال میں ایک آدھ دفع
اب ہم آپ کو دنیا کی کچھ قوموں کی خوراک اور طاقت کے
متعلق بتاتے ہیں۔ پروفیسر الورسٹن سمتھ لکھتے ہیں۔ ساحل افریقہ
کی قومیں +

"افریقہ کے ساحلوں پر رہنے والی قومیں بہت طاقتور ہیں۔
ان کا کھانا عموماً ڈرا یا سٹور دھم نامی سبزیوں پر مشتمل ہوتا ہے
اسکے ساتھ وہ تھوڑا بہت دودھ بھی پی لیتے ہیں۔ اس سارے
علاقے میں انہی دو چیزوں پر بسر گذر ہوتی ہے۔ ڈرا ایک طرح کا
اناج ہوتا ہے۔ جو دو پتھروں سے پیسا جاتا ہے۔ اور آٹے
کی طرح استعمال ہوتا ہے۔

عرب

ھنری بلیک برن لکھتے ہیں۔

"بنا کسی مدد کے عرب لوگ ہمارا سامان بندرگاہ سے اُٹھا کر

لے جاتے تھے۔

اتنے بھاری بوجھ کو اتنی دیر تک اٹھا کر انہیں چلتے دیکھ کر ہمیں بڑی حیرانی ہوتی تھی۔ اور یہ جان کر ہم اور بھی حیران اور ششدر رہ جاتے تھے کہ یہ لوگ چاول۔ آٹا اور پھلوں پر ہی گذارہ کرتے ہیں۔"

اوپر کا اقتباس الجیریا کے متعلق ہے۔ عرب کے دوسرے حصے کے متعلق لفٹنٹ لو لکھتے ہیں۔

"بہت کم لوگ پھرتی سہن شکتی (قوت برداشت) اور درازی عمر میں عربی لوگوں کا مقابلہ کر سکتے ہیں۔ اتنے پر بھی ان کا گذارہ دودھ اور کھجوروں پر ہی ہے۔ مہینوں یہ کسی اور چیز کا استعمال نہیں کرتے"

برازیل وغیرہ

پروفیسر گراہم لکھتے ہیں۔

برازیل کے مزدور بہت طاقتور اور تندرست ہوتے ہیں۔ یہ زیادہ تر چاول پھل اور موٹے آٹے کی روٹی پر گذارہ کرتے ہیں۔ یہ مشکل سے مشکل کام کرنے سے بھی نہیں تھکتے۔ اور میلوں تک ایک سو اسی پونڈ کا بوجھ نہایت آسانی

سے بغیر کہیں آرام لئے اٹھا کر لیجاتے ہیں۔ راڈ جزائر کے
غلام دنیا میں سب سے زیادہ خوبصورت مانے جاتے
ہیں اور وے سب کے سب سبزی خور ہیں۔ یہ بڑے
قد آور اور قوی ہیکل ہوتے ہیں۔ لینگوآرا کے مزدور
بھی نہایت طاقتور اور تندمند ہوتے ہیں۔ وہ گوشت سے
قطعاً پرہیز رکھتے ہیں۔ اور بھاری بوجھ اٹھا کر بڑی بڑی اونچی
چڑھائیوں پر چڑھ جاتے ہیں۔ ،،

جزائر کینری canary

مسٹر جیوٹ کہتے ہیں۔

"ان کا ایک جہاز کینری جزیرہ میں مال سے بھرا ہوا
آیا۔ جب اس پر سے سامان اتارا جانے لگا۔ تو
جس بوجھ کو چار امیریکن مل کر نہیں اٹھا سکتے تھے۔
اسے یہاں کا ایک آدمی اکیلا ہی سٹور گھر سے اٹھا کر
جہاز تک لے آیا۔ اور یہ لوگ صرف موٹے آٹے
سبزی اور پھلوں پر گذارہ کرتے ہیں۔ ،،

وسطی افریقیہ

مسٹر سمتھ لکھتے ہیں۔

"یہاں کے لوگ سبزیوں پر ہی گذارہ کرتے ہیں۔ اور ان میں حیران کن طاقت ہوتی ہے۔ لینڈرس کہتا ہے۔ کہ جبینا کے لوگ گوشت خوری کی نسبت سبزی کو زیادہ پسند کرتے ہیں وے زیادہ تر یام سے تیار کیگئی چیزوں اور ہندوستانی اناج پر گذارہ کرتے ہیں۔ طاقت اور مضبوطی میں شاید ہی کوئی قوم ان کی ہم پلہ ہونے کا دعوے کر سکے۔ ان کی عورتیں بھی اتنا بوجھ اٹھا لیتی ہیں۔ جتنا خچر بھی نہیں اٹھا سکتے"۔

چلی

سر فرانسس ہیڈ لکھتے ہیں۔

"وسطی چلی کی تانبے کی کانوں میں کام کرنیوالے مزدور دن میں بارہ دفعہ سے زیادہ دو سو پونڈ سے زیادہ کا بوجھ ایک دم اٹھاتے ہیں۔ وہ بالکل سبزیوں اور پھلوں پر گذارہ کرتے ہیں۔ دن کے وقت ۱۲ انجیریں اور دو چھوٹی چھوٹی روٹیاں ان کی حاضری ہوتی ہے اور دوپہر کو اُبلی ہوئی پھلیاں اور شام کو بھنا ہوا گیہوں۔ وہ کبھی بھی مانس نہیں کھاتے اس پر بھی وہ حیرت انگیز کام کرتے ہیں۔"

چین

مسٹر سمتھ لکھتے ہیں۔

"چینی لوگ اکثر چاولوں اور پھلوں پر گذارہ کرتے ہیں۔ سر جان ولیس لکھتے ہیں۔ کہ یہاں کے قلی بڑا بھاری بوجھ اٹھا لیتے ہیں اور ان کے جسم کی بناوٹ بڑی مضبوط اور گٹھیلی ہوتی ہے"

مصر

مسٹر سمتھ لکھتے ہیں۔

"یہ دیکھکر بڑی حیرانی ہوتی ہے۔ کہ مصر کے کسانوں کا بھوجن اتنا سادہ ہوتے ہوئے بھی ان کی صحت بہت اچھی ہوتی ہے۔ اور وہ بڑے طاقت کے کام کر سکتے ہیں۔ دریائے نیل کے ملّاح تو اپنی مضبوطی کے لئے بہت ہی مشہور رہیں۔ ان کا بھوجن موٹے آٹے کا ہوتا ہے۔ ساتھ کھجوریں وغیرہ کچھ پھل بھی ہوتے ہیں۔"

انگلینڈ

لیڈی ڈاکٹر اینا کنگس فورڈ لکھتی ہیں۔

"پہلے اس ملک کے مزدوروں کا کھانا گوشت اور شراب سے بالکل مبرّا ہُوا کرتا تھا۔ ہمیں اس بات کو بالکل نہ بھولنا چاہئیے۔ کہ یہاں کے مزدوروں میں اسوقت جو طاقت پائی جاتی ہے۔ وہ اِن کے بزرگوں کی مانس رہت (بلا گوشت) اور سادہ خوراک کا نتیجہ ہے۔ ۲۵ سال سے یہاں کے مزدوروں نے گوشت خوری شروع کی ہے۔ اور تب سے ان کی طاقت روز بروز کم ہوتی جاتی ہے۔ ان کے بچوں کی صحت اور طاقت میں دن بدن زوال آرہا ہے۔

پرانا برطانیہ

ہنری پلوٹارک لکھتے ہیں۔

"پرانے برطانیہ کے لوگ پھرتیلے اور بہت ہی مضبوط ہوتے تھے جسمانی کسرتوں یعنی دوڑنے اور کشتی کرنے میں بہت مشہور تھے۔ کئی قسم کی مصیبتوں کے برداشت کرنیکی بیمثال طاقت رکھتے تھے۔ وے ایک سو بیس سال کی عمر میں بوڑھا ہونا شروع ہوتے تھے ان کا بھوجن اناج اور بیری berries ہوتا تھا۔

فرانس

اینا کنگس فورڈ لکھتی ہیں۔

مین maine (فرانس کا ایک علاقہ) کے نو رسی ایک آدمی نے مجھے بتایا تھا۔ کہ پہلے کے مزدور آجکل کے مزدوروں سے زیادہ صحت مند اور طاقتور ہوتے تھے۔ اسکی وجہ یہ ہے کہ آجکل کے مزدوروں نے سادہ بھوجن چھوڑ کر گوشت خوری اور شراب نوشی شروع کر دی ہے۔

یونان

اولن لکھتا ہے۔

"پرانے زمانے کے یونانی اکثر پھلوں اور سبزیوں پر گذران کرتے تھے۔ جب سے یہاں کے لوگوں نے گوشت خوری شروع کی ہے۔ تب سے ان کی جسمانی طاقت میں گراوٹ آرہی ہے۔" جج ڈورف لکھتے ہیں۔ کہ "یونان کے ملاح کٹر پرہیزگار ہیں۔ ان کے کھانے میں سوکھے آٹے کی روٹی انگور۔ کشمش یا انجیریں ہوتی ہیں۔ وہ دنیا کی دوسری

قوموں سے زیادہ طاقتور - خوبصورت - شاندار - اور ہمیشہ خوش رہنے والے ہیں - لیکن ان کا بھوجن (خوراک) نہایت سادہ ہے - میرا خیال ہے - کہ انگلینڈ کا ایک امیر آدمی دن بھر میں جتنا کھانا کھاتا ہے - اتنا یہاں کے چھ آدمی کھاتے ہیں - ،،

آئرلینڈ

سمتھ لکھتا ہے -

"برٹش نوآبادیوں میں آئرلینڈ کے مزدور بہت طاقتور ہوتے ہیں - اور وہ اکثر آلو پر گذارہ کرتے ہیں ریوانڈ ہاورڈ ملکم لکھتے ہیں - کہ میں نے آئرلینڈ کے باشندوں سے بڑھکر طاقتور انسان اور کہیں نہیں دیکھے اور انہوں نے گوشت کبھی چکھا بھی نہیں - ،،

اٹلی

"اٹلی کے کسان بہت مضبوط ہوتے ہیں اور دے ایک خاص قسم کے اناج اور ہندوستانی آلے ٹے کی

روٹی پر گذارہ کرتے ہیں۔"

جاپان

ماڈرن یونیورسل ہسٹری میں لکھا ہے۔ کہ جاپانی نہ صرف گوشت سے ہی پرہیز کرتے ہیں۔ بلکہ دودھ اور اس سے بننے والی چیزوں کا بھی استعمال نہیں کرتے۔ ان کی عام خوراک چاول۔ دال۔ پھل اور کند مول ہیں۔ چاول کثرت سے کھاتے ہیں سمتھ لکھتا ہے۔ کہ چاول جاپانیوں کا من بھاتا کھاجا ہے۔ یہ لوگ عقلمند پھرتیلے اور بڑے چالاک ہوتے ہیں۔ کرنل مرے لکھتا ہے۔ کہ جاپان کے پیدل سپاہی دنیا کے دوسرے سپاہیوں سے زیادہ بوجھ اٹھا کر زیادہ دور تک جا سکتے ہیں۔ ساٹھ پونڈ کا بوجھ لیکر جاپانی بڑی تیزی سے چل سکتے ہیں۔

ناروے

ناروے کے لوگوں کا دلپسند بھوجن age bread (ایک قسم کی روٹی) دودھ اور پنیر ہے۔ یہاں کے لوگ مانس

نہیں کھاتے - یہاں کے لوگوں کی عمر بہت لمبی ہوتی ہے -
مسٹر ٹوننگ لکھتے ہیں - کہ ناروے کے بہت سے قصبوں
ہیں گوشت بالکل نہیں کھایا جاتا - وے لوگ بہت ہی
قدآور اور خوبصورت ہوتے ہیں - اکثر پہاڑوں پر چڑھنے سے
وے اس بات کے عادی ہوجاتے ہیں - کہ وہ دس
بارہ میل تک گھوڑا گاڑی کے ساتھ دوڑ سکتے ہیں +

فلسطین

palestine

یہاں کے لوگ گوشت نہیں کھاتے - لیکن تیل سے
چپڑی ہوئی روٹی چاول - انگور اور دوسرے میوے کھاتے
ہیں - اس خوراک کی وجہ سے ان کے دانت سفید اور جسم
طاقتور ہوتا ہے -

پرانے رومن لوگ

مسٹر گراہم لکھتے ہیں -
جب سے رومن سپاہیوں کی خوراک میں گوشت
شامل کیا گیا ہے - تب سے ان کی طاقت میں فرق آگیا

ہے۔ اینا کنگس فورڈ لکھتی ہیں۔ کہ رومن گلیڈی ایٹر کا خاص کھانا جو کی روٹی اور تیل تھا۔

روس

کیپٹن سی۔ ایس۔ ہائیڈ لکھتے ہیں۔ یہاں کے لوگ اکثر موٹے کالے ryc (ایک قسم کا اناج) کی روٹی اور گارلک Garlic پر گذارہ کرتے تھے۔ اسنے کئی دفعہ ان کو مزدوری پر لگایا۔ وہ علے الصبح ہی آدھ سیر کے لگ بھگ روٹی اور ایک بڑا گارلک کھا کر کام پر جاتے تھے اور ۱۶ سے ۱۸ گھنٹے تک کام کر سکتے تھے۔ اسی اور نوے سال کے مزدور اتنا کام کرتے تھے۔ کہ میرے جہاز کے کئی جوان آدمی ملکر اتنا کام نہ کر سکتے تھے۔

یوروپی لڑکی

سر ولیم فہر بون لکھتے ہیں۔ کہ قسطنطنیہ کے ملاح اور کہار سنسار کی سب قوموں سے جسمانی طاقت میں بڑھے

ہوئے ہیں۔ وہ پانی پیتے ہیں۔ کبھی کبھی تھوڑا شربت بھی پی لیتے ہیں۔ وہ زیادہ تر روٹی اور وہاں پیدا ہونے والے کھجور وغیرہ میووں پر ہی گذارہ کرتے ہیں۔ کبھی کبھی مچھلی دودھ بھی کھا پی لیتے ہیں +

سپین (ہسپانیہ)

کیپٹن سی۔ ایف۔ چوزر قم کرتے ہیں۔

میں نے سپین کے مزدوروں کو بھاری بوجھ اٹھاتے دیکھا ہے اور ان کے پٹھوں کی طاقت دیکھ کر حیران رہ گیا ہوں۔ میں نے دو آدمیوں کو دیکھا۔ شراب کے سارے کارگو کو کنتروں میں الٹ رہے تھے۔ یہ لوگ اپنی خوراک ساتھ لاتے ہیں۔ اور اس میں گیہوں کے موٹے آٹے کی روٹی اور انگور تھے اور بس +

قبرس

cyrus

سر سموئیل بھک لکھتے ہیں۔

ٹرو ڈیلیشا troodilissa کے سادھوں کی خوراک

جو وے تمام عمر استعمال کرتے ہیں۔ میں دیکھکر حیران رہ گیا۔ یہ ہیٹروں اور جو پر مشتمل ہوتی ہے۔ وے گوشت شاذو نادر ہی کھاتے ہیں۔ اس کا مٹھ کا مہنت ایک ستر برس کا خوبصورت آدمی تھا۔ پورے بلمبے قد والا۔ مانو فوجی قواعد سے اس کا جسم گٹھیلا بنا ہے اور ایسا مضبوط معلوم دیتا تھا۔ جیسے عام آدمی پچاس برس کی عمر ہیں +

پولینڈ اور ہنگری۔

سمتھ لکھتے ہیں۔

پولینڈ کے ایک رئیس نے کہا۔ پولینڈ اور ہنگری کے کسان دنیا میں نہایت پھرتیلے اور طاقتور کسانوں میں شمار کئے جاتے ہیں۔ وے کلھم اوٹیل کی روٹی اور آلوؤں پر گذارہ کرتے ہیں +

اسکے علاوہ قدیم بھارت ورش کے سارے رشی منی۔ منشیانہ۔ غواث افلاطون۔ ارسطو۔ سقراط۔ پلوٹارک۔ سنیکا۔ مہاتما بدھ زرتشت۔ نیوٹن۔ گولڈ سمتھ۔ والٹیئر۔ سوئڈ براگ۔ وغیرہ سب کے سب سبزی خور تھے۔

اس سے ہمارا مطلب اتنا ہی ہے۔ کہ سبزی انسان کی جسمانی طاقت اور روحانی قوت کی ترقی میں گوشت کی نسبت زیادہ مفید ہوتی ہیں۔ اور کہ یوروپ وغیرہ ممالک کے دیہاتیوں اور کسانوں کی خوراک اکثر سبزی ہی ہے۔ چاہے وے اصولاً اسکے قائل نہ ہوں۔ لیکن اپنے عمل میں وے سبزی خور ہیں +

پانچواں ادھیائے

مانسک وچار (خیالات) اور جسمانی صحت

قدیم زمانہ سے ہی ہندوستان کے باشندوں کو خاص کر دیدک دھرمیوں کو یہ سچائی پورے طور سے معلوم ہورہی ہے کہ مانسک وچاروں (خیالات) کا صحت پر بہت گہرا اثر پڑتا ہے صبح سے لیکر شام تک ہم جتنے بھی کام کرتے ہیں۔ اگر ان کاموں کو کرتے ہوئے اگر ہم اپنے من کو ان کاموں پر پوری طرح مرکوز کر دیں۔ تو وہ کام بہت آسانی سے اور کامیابی سے کئے جاسکتے ہیں۔ دنیا میں ہمیں جو ناکامی کا منہ دیکھنا پڑتا ہے۔ اسکی ایک بڑی وجہ یہ بھی ہے کہ ہم کسی کام کو کرتے ہوئے اپنی اچھا شکتی (قوتِ ارادی) کا پورا استعمال نہیں کرتے۔ اچھا شکتی کے ذریعہ بہت سی بیماریوں کو دور کیا جاسکتا ہے سفید بالوں کو کالا کیا جاسکتا ہے۔ جسم کے کسی بھی حصے کو قوت ارادی کے ذریعہ مضبوط بنایا جاسکتا ہے۔ ہر روز سندھیا

میں ہر ایک اندری (حواس خمسہ) کو پانی سے چھو کر اپنا اچھا
شکتی کے ذریعہ ہی اُسے طاقتور اور پاک پوتر بنانے کی کوشش
کی جاتی ہے۔ جس انسان کا من مضبوط ہے۔ طاقتور ہے۔
اسکے لئے سنسار کا کوئی بھی کام ناممکن نہیں۔ آجکل یورپ میں
یہ خیال عام ہو رہا ہے۔ کہ خیالات سے مادی اثرات پیدا
ہوتے ہیں۔ اس بات کی سچائی ہم اپنے روزانہ جیون میں
کئی بار دیکھتے ہیں۔ لذیذ کھانوں کے خیال سے منہ میں پانی
آجاتا ہے۔ بُرے اور دکھ دینے والے سماچار (خبریں)
سننے سے ہی بھوک کا مر جانا۔ جسم کا کانپنا وغیرہ اس بات
کا ثبوت ہیں۔ کہ من کے خیالات جسمانی صحت پر گہرا اثر ڈالتے
ہیں۔ مصر میں ایک کہاوت ہے۔ کہ ایک آدمی دریائے نیل
کیطرف جا رہا تھا۔ اسے راستہ میں پلیگ (طاعون)
ملی۔ اس نے پلیگ سے پوچھا۔ تم کہاں جا رہی ہو۔ پلیگ
نے جواب میں کہا۔ پچاس ہزار آدمیوں کو مارنے جا رہی
ہوں۔ کچھ مہینوں کے بعد پلیگ پھر اس آدمی کو ملی۔ اس نے
غصہ میں آکر پلیگ سے پوچھا۔ تم تو پچاس ہزار آدمیوں کو
مارنے گئی تھیں۔ لیکن تم نے مار دئے ایک لاکھ۔ یہ کیوں؟
پلیگ نے جواب دیا۔ میں نے تو پچاس ہزار آدمی مارے
ہیں۔ باقی پچاس ہزار تو ڈر اور خوف کی وجہ سے مر گئے ہیں۔

میڈیکل منتھلی Medical monthly کے سنہ ۱۸۹۴ء
کے پرچہ میں ذیل ذیل لکھتے ہیں۔
"خوف - غصہ - دکھ - محبت - امید - خوشی اور دوستی -
یہ جذبات مادی اثرات پیدا کرتے ہیں - ذیابطیس -
ہیضہ وغیرہ کئی بیماریاں ڈر کی وجہ سے پیدا ہوتی دیکھی
گئی ہیں۔"
اسبارے میں واشنگٹن کے پروفیسر گیٹس کا تجربہ بہت ہی
حیرت انگیز ہے وہ لکھتے ہیں۔
"سنہ ۱۸۷۹ء میں میں نے اپنے تجربات کی رپورٹ شائع
کی - جب کسی بیمار کا سانس برف سے ٹھنڈی کی ہوئی
نلی میں سے گزارا گیا - تو وہ اسکے اندر جم گیا - اور
اس iodide of phodipsis جمے ہوئے
مادہ سے ملا لیکن اس سے کوئی خاص بخارات نہ نکلے -
اور پانچ منٹ بعد جب بیمار کو غصہ آیا - تو اس وقت
پھر اسکا سانس اسی قسم کی نلی سے گذارا گیا - تو اس
وقت تھوڑے سے بخارات دکھائی دئے - اس
کا مطلب یہ ہے - کہ مانسک وچاروں کے سبب
ایک نیا کیمیائی مرکب Chemical Compound
پیدا ہوا - اگر یہ انسانوں اور حیوانوں کو دیا جائے - تو

انکے اندر زہر پیدا ہوتا ہے - اسیطرح اگر ایک دکھی
آدمی کا سانس اسی قسم کی نلی سے گذارا جائے - تو
لال - اور شیچا تاپ سے گلابی رنگ کے بخارات
پیدا ہوتے ہیں - ایسے تجربے اس بات کو بھی ثابت
کرتے ہیں - کہ غصہ - بدلہ - وغیرہ جذبات جسم میں ایک
قسم کا زہر پیدا کرتے ہیں - اور مسرت اور خوشی کے
جذبات جسم میں ایک خاص طرح کی طاقت پیدا
کرتے ہیں - یعنی بھلے یا برے خیالات کے سبب
سے صحت کا اچھا یا برا ہونا بالکل قدرتی ہے -
یہاں تک دیکھا گیا ہے - کہ بچہ کو دودھ پلانے والی
ماں اگر غصہ کی حالت میں بچے کو دودھ پلائے - تو
دودھ میں ایک قسم کا زہر پیدا ہو جاتا ہے - جس
سے بچہ بیمار ہو جاتا ہے - دکھی اور افسوس میں
غرق آدمی کو کھانا کھانے کیلئے مجبور کرنا بیوقوفی
ہے - ایسی حالت میں کھانا صحت کے لئے مضر ہوتا
ہے - "

اس بارے میں

جی - جے - ہڈسن نے ایک بہت ہی دلچسپ واقعہ
لکھا ہے - ایک نوجوان نے

(ایک بیماری) کے متعلق کچھ سنا۔
اس سے وہ اتنا ڈر گیا۔ کہ اسنے ڈاکٹر سے پوچھا۔
کہ یہ مرض کہاں ہوتا ہے۔ ڈاکٹر نے جسم کے ایک
حصے پر ہاتھ رکھکر اسے بتا دیا۔ کہ یہاں ہوتی ہے۔
تھوڑے دنوں بعد وہ نوجوان ڈاکٹر کے پاس آیا۔
کہ مجھے اس جگہ درد ہے۔ لیکن ڈاکٹر نے تو پہلے
ہی احتیاطاً دوسری جگہ بتائی تھی۔ اسواسطے ڈاکٹر
نے اسے کہا۔ برخوردار یہ بیماری اس جگہ نہیں ہوتی
میں نے ارادتاً تم سے غلط بتایا تھا۔ اس پر اس
نوجوان کی تکلیف خود بخود رفع ہو گئی۔"
پروفیسر اے۔ ڈبلیو ڈنکن اسبات کو اچھی طرح واضح کرتے ہیں
وہ یہ دیکھا گیا ہے۔ کہ کچھ جانوروں کا گوشت جسم
میں تیز زہر پیدا کر دیتا ہے۔ اپنے بچاؤ کے لئے
لگاتار اور بار بار کوشش کرتے اور رسے کے
پھندے سے نکلنے کے لئے سعی کرنے سے جانور
کے جسم میں زہر پیدا ہو جاتا ہے۔ اسطرح کسی بھی
شکار کئے گئے۔ یا ڈرے ہوئے جانور کو ہلاک کرنے
سے حاصل شدہ گوشت کسی بھی حالت میں مفید
نہیں ہو سکتا۔ جو جانور جہازمیں لائے جاتے

ہیں۔ انہیں بھی بڑی تکلیف اٹھانی پڑتی ہے۔ انہیں
جہازوں میں دنوں تک کھڑا رہنا پڑتا ہے۔ سمندر
کی کھاری آب و ہوا ان کی صحت پر بہت برا اثر پیدا
کرتی ہے۔ اور بوچڑ خانے کو جاتے ہوئے انکے
جسم میں بے بسی اور غصہ کے جو جذبات پیدا ہوتے
ہیں۔ ان سے پیدا شدہ زہر گوشت خوروں کے
جسم میں بھی اسی قسم کا زہر پیدا کر دیتا ہے۔ اس لئے
اس قسم کے جانوروں کا گوشت صحت کے بدلے بیماری
پیدا کرتا ہے۔،،

اس کا مطلب یہ ہے۔ کہ من کے خیالات کا صحت جسمانی
پر بہت گہرا اثر پڑتا ہے۔ اور جب جانوروں کو قتل کیا جاتا
ہے۔ تب ان کے دل میں غصہ وغیرہ کے جذبات پیدا
ہوتے ہیں۔ وہ ان کے گوشت کو زہریلا بنا دیتے ہیں۔
اس واسطے اس سبب سے بھی ماس کھانا نہایت برا اور
ضرر رساں ہے۔

چھٹا ادھیائے

خوراک اور اخلاق

ملکہ وکٹوریا نے ٹھیک کہا ہے۔

"no civilization is complete which does not include the dumb and defenceless of good's creatures with in the sphere of charity and mercy"

"کوئی بھی وہ تہذیب مکمل نہیں کہلا سکتی جس کے دائرہ خیرات اور رحم میں بےزبان اور اپنی حفاظت کرنے سے لاچار مخلوقِ خدا شامل نہیں ہے۔"

موجودہ تہذیب کا رخ تو اس طرف ہے۔ کہ وہ کسی بات کے اچھا یا برا ہونے کا فیصلہ اس بات سے کرتی ہے کہ اس سے ہمیں کتنا سکھ یا دکھ ملتا ہے۔ آج کسی بات کا فیصلہ اس بات سے نہیں کیا جاتا ہے۔

کہ اس کام کے کرنے میں کتنا دھرم یا ادھرم ہے۔ ہم اتنے خود غرض ہو گئے ہیں۔ کہ ہم ہر ایک چیز کو مادی نقطۂ نگاہ سے دیکھتے ہیں۔ ہم اس بات پر غور نہیں کرتے۔ کہ یہ خوراک ہمیں کسطرح سے حاصل ہوئی ہے۔ اسکے حاصل کرنے میں ہم نے کتنا پاپ یا پُن کیا ہے۔ اگر کھانے سے پہلے تھوڑی دیر کے لئے بھی گوشت خور اس پر غور کریں۔ کہ اس خوراک کے حاصل کرنے میں کتنے جانوروں کی جان ضائع کی گئی ہے۔ اور کتنے جیووں کو کتنی قسم کی تکلیف اٹھانی پڑی۔ تو بہت سے انسان محض اسی خیال سے ہی گوشت خوری ترک کر دینگے۔

ماس کھانیوالے بھائیوں کو انکی واقفیت کے لئے بتانا چاہتے ہیں۔ کہ ان کے دسترخوان پر آنے سے پہلے جانوروں کو کن کن تکالیف کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ موجودہ زمانہ جانوروں کے گوشت کا ویوپار بہت بڑھا ہوا ہے۔ جانوروں کو جہاز اور ریل کے ذریعے بہت دور دور لیجاتے ہیں۔ راستے میں دھوپ سردی۔ گرمی و برسات وغیرہ کی سخت تکالیف اُنہیں برداشت کرنی پڑتی ہیں۔ کبھی

کبھی انہیں بہت عرصہ تک کے لئے بھوکا بھی رہنا پڑتا ہے۔ ریل اور جہاز کے سفر میں انہیں اکٹھا ایک جگہ بند کر دیا جاتا ہے۔ اور انہیں وہاں نہ ہی لیٹنے کی جگہ اور نہ ہی آرام کرنے کا موقعہ ملتا ہے۔ خاص کر جب سمندر میں جوار بھاٹا ہوتا ہے۔ تو اس وقت جہاز کے ڈگمگانے کے باعث آپس میں ٹکرا کر ان کے جسموں میں بڑے بڑے زخم ہو جاتے ہیں۔ بہت سے فوراً ہی مر جاتے ہیں۔ اور کئی زیادہ زخمی ہونے کی وجہ سے مار دئے جاتے ہیں۔ اور باقی ماندہ میں سے بھی کافی تعداد زخمی حالت میں منزل مقصود پر پہونچتی ہے۔ حسب ذیل واقعات سے یہ بات اور بھی صاف ہو جاتی ہے ـــــ

ڈیلی کرانیکل میں مذکور ہے۔

"کوئینز لینڈ میں گلیڈسٹون کی بندرگاہ سے اینگرس نامی جہاز پر ممبر ۳۸۱ جانور سوار کئے گئے۔ جب ۷۹ دن کے سفر کے بعد جہاز ڈیپٹھ فورڈ کی بندرگاہ پر پہونچا۔ تو دیکھا گیا۔ کہ اس بھاری تعداد میں سے صرف ۴۲ جانور زندہ ہیں یعنی $\frac{9}{1}$ حصہ راستہ میں ہی جہازی مصائب کا شکار ہو گیا ہے۔ پہلے دن سے ہی جانور مرنے لگ گئے۔ اور جہاز ایک اچھا خاصہ بوچڑ خانہ بن گیا تھا۔ سمندر میں ہوا کے باعث

اتنے سخت جھونکے ہوتے - کہ جہاز کے ڈگمگانے سے
خوفزدہ ہوکر وے جانور تیس چالیس کی تعداد میں روزانہ
مرنے لگے -

اسی طرح سڈنی بیرڈ نے اپنی آنکھوں دیکھا ایک واقعہ
بیان کیا ہے -

۲ ” گذشتہ اتوار کو ایک جہاز پلائی موتھ کی بندرگاہ پر پہونچا
کڑا سمندری سفر طے کر کے آیا تھا - اس جہاز میں جتنے
جانور تھے - ان میں سے قریباً تین سو جہاز کے ڈولنے
کے سبب ایک دوسرے سے ٹکرا کر مر چکے تھے اور جو
بچے - وے بھی بری طرح زخمی تھے - “

۳- ” یونائیٹڈ سٹیٹس امریکہ میں ہر سال چار کروڑ پچاس
لاکھ جانوروں کا بیوپار ہوتا ہے - اسکے متعلق ایک سجن کا
بیان ہے - کہ ایک جہاز جو صرف ایک سو بیس میل کا سفر
طے کر کے آیا تھا - تیرہ جانوروں کی لاشیں پائی گئیں - یہ
بچارے باقی جانوروں کے پاؤں کے نیچے آ کر کچلے گئے
تھے - ان میں ایک کی آنکھ اور پسلیاں سب چور چور ہو چکی
تھی - ہر سال ہزارہا جانوروں کی یہی حالت ہوتی ہے - گنتی
کرنے سے معلوم ہوا ہے - کہ ہر سال ساٹھ ہزار کے
قریب زخمی جانور ریلوں اور جہازوں سے اتارے

جاتے ہیں۔ امریکہ کی S. P. C. A (اپنا چار نو ورن سبھا) نے ایک سال میں اسطرح سے کے چار لاکھ اڑتالیس ہزار جانوروں کا علاج کیا ہے۔"

مختلف ممالک کے بوچڑخانوں میں جانوروں کے ذبح کرنے کا طریقہ بھی مختلف ہے۔ ہر ایک قوم یہ دعوے کرتی ہے کہ اس کا طریقہ زیادہ رحمدلانہ ہے۔ اور وہ دوسرے کے طریقہ کو سنگدلانہ اور ظالمانہ بتاتی ہے۔ لیکن یہ سارے طریقے انسانیت سے گرے ہوئے ہیں مثال کے طور پر۔ انگلینڈ میں جانوروں کو کلہاڑے سے ذبح کیا جاتا ہے۔ جرمنی میں mallet سنج سے۔ اٹلی میں بھالے سے جانور مارے جاتے ہیں اور یہودی قوم کو کاٹ کر ذبح کرتی ہے۔

۴۔ ان طریقوں پر غور کرنے سے معلوم ہوتا ہے۔ کہ "بوچڑ بننے کے لئے پہلا سبق یہ سیکھنا پڑتا ہے۔ کہ کس طرح سے ذبح ہونیوالے جانور کو زیادہ تکلیف پہونچائی جائے۔ جسوقت ایک بوچڑ کام سیکھنے کے لئے کسی جانور پر چھری یا کلہاڑی چلاتا ہے۔ تو اسوقت جانور کو بیحد تکلیف ہوتی ہے۔ یہ بھی دیکھا گیا ہے۔ کہ بوچڑخانے میں لیجانے کے لئے جانوروں کو بہت سخت اذیت دی جاتی ہے

قتل کئے جانے سے پہلے انہیں کئی دنوں بھوکا اور پیاسا رکھا جاتا ہے۔"

۵ ڈاکٹر ڈیمبو کا کہنا ہے۔

"جس وقت جانور کو قتل کئے جانے کے لئے اس پر کلہاڑے سے وار کئے جاتے ہیں۔ اسوقت وہ کتنا پریشان ہوتا ہے۔ یہ اس کی اسوقت کی حرکتوں سے اچھی طرح واضح ہو جاتا ہے۔ بوچڑ بھی اس بات کو جانتے ہیں۔ اسواسطے وہ اسوقت برابر وار کئے جاتے ہیں۔ جب تک کہ جانور بالکل دم توڑ کر سرد نہ پڑ جائے۔ اگر ان ذبح کئے گئے جانوروں کی ہڈیوں کو دیکھا جائے۔ تو آسانی سے پتہ لگ جاتا ہے۔ کہ قتل ہونے سے انہیں کتنی تکلیف ہوتی ہے۔ میں نے ایک بوچڑ خانہ میں دیکھا۔ کہ ایک بیل کو قتل کرنے کیلئے گیارہ بار اس پر کلہاڑا چلایا گیا تھا۔ محض شکاگو میں ہی اسی لاکھ جانور ہر سال مارے جاتے ہیں۔ اور اس کام پر ۲۳۴۴۴ آدمی مقرر ہیں۔ انگلستان میں ہر سال سات لاکھ بھیڑیں۔ بیس لاکھ سور اور دس لاکھ بیل وغیرہ انسان کے دوزخ کی آگ بجھانے (یا بھڑکانے) کے لئے موت کے گھاٹ اتار دئے جاتے ہیں۔

ان سارے واقعات کو مدنظر رکھ کر برٹش میڈیکل جرنل

کے الفاظ میں ہم اس نتیجہ پر پہونچتے ہیں۔

there is not a shadow of doubt that the use of animals for food incolves avast amount of pain

"اس میں ذرا بھی شک نہیں۔ کہ جانوروں کو خوراک کے طور پر استعمال کرنا بغیر سخت تکلیف دئے ناممکن ہے" پیٹ کی جوالا بجھانے کے لئے جانوروں کو جو تکلیف ہوتی ہے۔ قلم اس کا بیان نہیں کر سکتی۔ زبان اسے کہنے سے عاجز ہے۔ یہ بالکل ناممکن ہے۔ کہ بغیر تکلیف دئے انہیں قتل کیا جا سکے۔ سینکڑوں ہزاروں میلوں کا پیدل یا بذریعہ ریل یا جہاز سے مسافت اور کئی طرح کی اذیتیں اور بوچڑخانے کے ناقابل مظالم سچ مچ گوشت خوری کی اخلاقی نقطۂ نگاہ سے ایک ناقابل تلافی اور مذموم فعل ثابت کرتے ہیں۔

چارلس ڈاردن کا کہنا ہے۔

۶۔ " جانوروں میں۔ احساس۔ محبت۔ اور یادداشت کی قوت انسان کی مانند ہوتی ہے۔ بعض حالات میں تو یہ قوتیں انسان کی نسبت جانوروں میں زیادہ تیز ہوتی

ہیں ۔ ''

اس سے بھی حیوان انسان سے برابری کے سلوک کے مستحق ہیں ۔ کئی لوگوں کا خیال ہے ۔ کہ انسان پرماتما کی سرشٹی کا سب سے شریشٹھ پرانی ۔ جیودھنہ یعنی اشرف المخلوقات ہے ۔ اسلئے اس کا ادھکار ہے ۔ کہ وہ جیسا چاہے ۔ جانوروں کے ساتھ سلوک کرے ۔ یہ وچار نہائت ناقص اور لغو ہے ۔ ان کی یہ دلیل خود غرضی پر مبنی ہے ۔ یہ دلیل حاکم قومیں محکوم قوموں کو سنایا کرتی ہیں ۔ حاکم قوم کا اعلےٰ درجہ کا سامان جنگ اور حکومت ہی ان کی محکوم قوم سے برتری کی ایک بین دلیل ہے ۔ لیکن کیا کوئی سلیم دماغ اس دلیل کو قبول کرنے کو تیار ہے ۔

کئی لوگ یہ دلیل دیا کرتے ہیں ۔ کہ حیوان کو بنایا ہی انسان کی خوراک کے لئے ہے ۔ کیونکہ ان کا اور استعمال ہو ہی کیا سکتا ہے ۔ ایسے لوگوں کو ہمارا جواب ہے ۔ کہ اگر اسی دلیل سے درندے کام لیں تو جناب کی کیا حالت ہو ۔ تمہیں تو مصنوعی طریقے استعمال کرنے پڑتے ہیں ۔ انہیں تو قدرت نے ہی ہتھیار مہیا کر دئے ہیں اگر آپ کو کسی چیز کے فوائد معلوم نہیں ۔ تو اس سے یہ تو لازم نہیں کہ آپ اسے پھاڑ کر کھا جائیں ۔ قدرت

۔نے تمہیں گوشت خوری کا سامان ہی مہیا نہیں کیا۔
کئی صاحب یہ دلیل پیش کیا کرتے ہیں۔ کہ قدرت
کے کارخانے میں ہم ہر روز مشاہدہ کرتے ہیں۔ کہ
زبردست کو زبردست دباتا ہے طاقت ور کمزور کو کھاتا ہے۔
اسکا جواب نہایت سیدھا ہے۔ کہ کیا تم خود اپنے
لئے یہ قانون پسند کرتے ہو۔ اگر نہیں تو پھر بطور دلیل
ایسے پیش کیوں کرتے ہو۔ انسانیت تو اس میں ہے۔
کہ ہر ایک قسم کی برائی سے نجات حاصل کرے۔ نہ کہ
اور برائی بڑھاوے۔ انگریزی کے ایک شاعر نے نہایت
ہی اچھا کہا ہے۔

that there is pain aad foil is not rule
that I should make it greater like
a fool

دنیا میں دکھ اور برائی دیکھ کر کوئی بیوقوف یہ سمجھ
لے کہ میں اسے اور زیادہ کروں۔ یہ کوئی بھلی بات
نہیں ہے۔
ہمیں اپنے دلمیں رحم اور محبت کے جذبات پیدا
کرنے اور بڑھانے چاہیں۔ انسان کی حفاظت کے
لئے تو ہم قانون بناتے ہیں۔ لیکن حیوانوں کی حفاظت

کے ہم نے کوئی قاعدہ نہیں بنایا۔ انسان کو اپنا دل
اتنا فراخ کرنا چاہیئے۔ کہ وہ کل مخلوق کی حفاظت کا بار
لینے کی بات سوچ سکے اور اس بار کو برداشت کرے
وہ وقت آنے والا ہے۔ جب انسان یہ سمجھیگا۔ کہ اس
کے رحم اور محبت کے سارے پرانی مستحق ہیں
گوشت خوری کے خلاف یہ بات سب کی سمجھ میں آسکتی
ہے۔ کہ گوشت حاصل کرنے کیلئے بوچڑوں کی ضرورت پڑتی
ہے۔ بوچڑوں اور ان کے ساتھیوں کا آتما کتنا گرجاتا
ہے۔ یہ قصور کس کا ہے۔ اگر کوئی ذی فہم اور وچارشیل
منش تھوڑی دیر کے لئے بوچڑخانے میں جا بیٹھے۔ اور
وہاں جانوروں کے جسموں سے بہتی خون کی دھار اور قاتل کے
کلہاڑے کو اپنی آنکھوں سے دیکھے۔ تو وہ اس بات
کو ضرور محسوس کریگا۔ کہ اس فعل کا بوچڑوں کی زندگی پر
کتنا برا اثر پڑتا ہے منش جاتی کے اس حصہ کی جو
بوچڑخانوں میں لگا ہوا ہے۔ گراوٹ کا کارن گوشت خور
ہی ہیں۔ ایک دفعہ ایک پادری نے ایک بوچڑ کو اسکے
اس فعل کے لئے لعنت ملامت کی تو بوچڑ نے جواب
میں کہا۔

"I am only doing your dirty work it is

you that make us such

میں آپ کا ہی گندہ کام کر رہا ہوں۔ یہ آپ ہی ہیں جو
ہمیں ایسا بناتے ہیں۔ قصائی کو بُرے سے بُرا کام
کرتے بھی شرم محسوس نہیں ہوتی اسکی ذمہ واری کس پر ہے
ایس۔ ایچ بیرڈ لکھتے ہیں۔

۷۔ " امریکہ اور دوسرے ممالک میں انسانوں کے قاتل
قصائیوں میں ہی زیادہ ملتے ہیں۔ "

چارلس بوتھ کا کہنا ہے۔

۸۔ " امریکہ میں رنڈی بازی کو چھوڑ کر بوچڑوں کا سب
سے گراہؤا پیشہ ہے۔ "

مندرجہ بالا حوالجات سے ثابت ہے۔ کہ اخلاقی نقطۂ
نگاہ سے گوشت خوری ایک نہایت ہی ظالمانہ فعل ہے
گوشت جہاں ایک طرف جانوروں کو تکلیف دئے بغیر
حاصل نہیں ہو سکتا۔ وہاں منش جاتی کا ایک بہت بڑا
حصہ جو بوچڑخانوں وغیرہ میں کام کرتا ہے۔ انسانیت
سے بالکل گر جاتا ہے۔ ان کے آتما اور من پتت
ہو جاتے ہیں۔ پرماتما کرے۔ وہ وقت بہت جلد آوے
جب انسان اس بیرحمانہ فعل کو چھوڑ کر ویدکے مطابق
سب پرانیوں سے پریم کرے +

ساتواں ادھیاے

گوشت خوری اور سبزی خوری

ہم اس بات کو اچھی طرح ثابت کر چکے ہیں۔ کہ سبزی اناج اور پھل ہی انسان کی قدرتی خوراک ہیں۔ اس لئے ان ہی کے کھانے سے انسان تندرست رہ سکتا ہے۔ اب ہم اس مضمون پر ایک دوسرے طریق سے بحث کرنا چاہتے ہیں۔ اور اسکو ہم تین قسموں میں بانٹتے ہیں۔

(۱) انسان کے جسم میں خوراک کیا کام کرتی ہے۔

(۲) کیا سبزی میں وے تمام اجزا پائے جاتے ہیں۔ جن پر جسمانی صحت کا دارومدار ہے۔

(۳) کیا وہ اشیا گوشت سے زیادہ بہتر ہیں۔ اور انسان کی طاقت کو برقرار رکھنے میں زیادہ مدد دیتی ہیں۔

انسان کے جسم کے ذرات ہر لحظہ بدلتے رہتے ہیں دن رات محنت کرنے کے باعث جسم کے گھسے ہوئے ذرات کسی نہ کسی طرح جسم سے علیحدہ ہوتے رہتے ہیں۔

اگر اس کمی کو پورا نہ کیا جائے۔ تو انسان کے لیئے جینا ناممکن ہو جائے۔ اسلیئے اس کمی کو پورا کرنے کے لیئے کھانے کی ضرورت لاحق ہوتی ہے۔ جسطرح ایک ریل انجن کو بار بار مختلف اسٹیشنوں پر کوئلہ اور پانی لینے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اسیطرح انسان کو بھی مقررہ اوقات پر اپنے جسم کے لیئے خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔

ڈاکٹروں نے انسانی خوراک میں مندرجہ ذیل اشیاء کا ہونا نہایت ضروری بتایا ہے۔

(۱) پروٹین۔ جسم کی کمی پورا کرنے اور جسمانی طاقت اور گرمی برقرار رکھنے میں مدد دیتے ہیں۔

(۲) سٹارچ (میدہ) اور شوگر (شکر)۔ گرمی اور طاقت کے لیئے مصالحہ مہیا کرتے ہیں۔

(۳) چربی۔ گرمی پیدا کرتی ہے۔

(۴) سالٹ (نمک) قوت ہاضمہ کو بڑھانے میں مددگار ہیں۔ اور نظام اعصابی کے لیئے ضروری ہیں۔

(۵) پانی جسم کی اندرونی میل، فضلہ وغیرہ کو باہر نکالنے میں مدد دیتا ہے۔

ڈاکٹر لوگ بتاتے ہیں۔ یہ ساری چیزیں سبزیوں میں افراط سے پائی جاتی ہیں۔ مٹر۔ دودھ۔ ملائی اور پنیر وغیرہ

میں پروٹین گوشت کی نسبت زیادہ ہوتا ہے۔ پھلوں۔
سبزیوں۔ چاول اور اناجوں میں سٹارچ (میدہ) اور شوگر
(شکر) کافی مقدار میں ہوتا ہے۔ سبزیوں۔ گھی اور تیل وغیرہ
میں چربی کافی ہوتی ہے۔ جسم سے فضلہ نکالنے کے لئے
لوہا۔ پوٹاسیم۔ چونا۔ سوڈا وغیرہ کارآمد چیزیں ہیں۔ یہ
خون کو صاف کرنے میں بہت مفید ہیں۔ یہ ساری اشیا
سبزیوں میں کثرت سے پائے جاتے ہیں۔
گوشت میں ایسڈ (تیزاب) کے پیدا کرنیوالے جزو
کی زیادتی کے سبب گوشت خور کو دودھ۔ پھل وغیرہ
کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ مندرجہ بالا بیان سے
صاف ظاہر ہے۔ کہ سبزیوں میں جسمانی طاقت قائم رکھنے
اور کمی پورا کرنے کے لئے کافی مصالحہ ہے۔ اور ساتھ ہی
یہ چیزیں گوشت کی نسبت سبزیوں میں زیادہ مقدار میں پائی
جاتی ہیں۔ مثال کے طور پر۔ مٹر۔ پھلیوں اور دالوں میں
۲۳ سے ۳۰ فیصدی تک پروٹین۔ ۵۵ سے ۵۸ فیصدی
تک میدہ۔ اور تین فیصدی تک نمک ہوتا ہے۔ لیکن برعکس
اسکے ماس میں ۸ سے ۱۹ فیصدی تک پروٹین۔ ماس میں
چربی کو پیدا کرنے والے جزو بہت زیادہ ہوتا ہے۔
لیکن سبزی خور یہ کمی گھی اور تیل سے پوری کر لیتے ہیں۔ اگر

دودھ - ملائی - پنیر - مکھن وغیرہ کو سبزی بھوجن میں نہ بھی شمار کیا جائے - تو بھی جسم کے ضروری سارے اجزاء سبزیوں سے مل جاتے ہیں - اور اگر دودھ ملائی وغیرہ کا شمار سبزی بھوجن میں کیا جائے - تو سبزی بھوجن کی برتری اور بڑائی اور بھی بڑھ جاتی ہے -

ایک مزیدار بات یہ ہے کہ گوشت میں پانی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اور اصلی خوراکی جزو بہت کم ہوتا ہے - قیمتی سے قیمتی گوشت میں بھی ستر فیصدی پانی ہوتا ہے - اور کارآمد چیزیں صرف تیس فیصدی ہوتی ہیں گائے کے گوشت اور مٹن میں پچاس اور پچھتر فیصدی پانی ہوتا ہے - اس میں کچھ شک نہیں کہ بہت سی سبزیوں میں نوے فیصدی تک بھی پانی ہوتا ہے - لیکن گیہوں اور دیگر اناجوں میں ۸ سے ۱۵ فیصدی اور میووں میں ۱۷ سے ۲۰ فیصدی تک پانی پایا جاتا ہے - اس سے معلوم ہوتا ہے - کہ ایک ہی قیمت کے گوشت اور سبزی لئے جاویں تو گوشت بہت ہی مہنگا پڑے - کیونکہ اس میں خوراک کے کارآمد چیزیں بہت مقدار میں پائی جاتی ہیں - اسواسطے گوشت زیادہ مقدار میں کھانا پڑیگا -

مانچسٹر سٹیٹسٹکل سوسائٹی کے سامنے مضمون پڑھتے

ہوئے ولیم ہوٹیٹ نے کہا تھا۔ کہ

"پانچ شلنگ قیمت کے گوشت میں اتنی طاقت ہوتی ہے۔ جتنی کہ ایک شلنگ قیمت کے اناج اور سبزی میں۔ اور اگر امریکہ کے ایک کروڑ خاندان ہفتہ میں ایک پونڈ فی خاندان کے حساب سے گوشت کم کر دیں۔ تو امریکہ میں ایک سال میں بارہ ملین پونڈز (ایک کروڑ بیس لاکھ پونڈ) کی بچت ہو جائیگی۔"

اس سے صاف ثابت ہے۔ کہ مانس مکمل خوراک نہیں۔ کیونکہ اسمیں سارے جزو نہیں پائے جاتے۔ مانس میں یہ بڑا نقص ہے۔ کہ اس میں میدہ اور شکر بالکل نہیں ہوتے ان چیزوں کو حاصل کرنے کے لئے گوشت خوروں کو سبزی کی شرن لینی پڑتی ہے۔ لیکن سبزی خور کو کسی بھی جزو کے حاصل کرنے کے لئے گوشت خوری کی قطعاً ضرورت نہیں پڑتی۔

یہ امر بھی قابل غور ہے۔ کہ کوئی بھی سبزی پروٹین سے خالی نہیں ہے۔ میدہ اور شکر حاصل کرنے کے لئے جب گوشت خور سبزی کا استعمال کریگا۔ تو ان کے جسم میں سبزی کی پروٹین بھی جائیگی۔ اور یہ ضرورت سے

زیادہ ہو جائیگی اس سے بجائے فائدہ کے الٹ
نقصان ہی ہوگا۔ اسطرح یہ بالکل صاف ہے۔ کہ جسمانی
صحت کو برقرار رکھنے کے گوشت خوری کی قطعی ضرورت
نہیں ہے۔ جو لوگ زبان کے ذائقہ کے قابو ہو کر کرورڑوں
معصوم جانوروں کی ہتیا کراتے ہیں۔ وے خواہ مخواہ
پاپ بٹورتے ہیں +

آٹھواں ادھیائے

انسان کے لئے سب سے اچھی خوراک کیا ہے؟

پہلے ادھیاؤں میں گوشت اور سبزی خوری کے گن دوشوں پر بحث کر چکے ہیں۔ اب چند اور باتوں پر وچار کر کے اس مضمون کو ختم کر دینگے۔

سب سے زیادہ ضروری بات یہ ہے۔ کہ انسان کا جسم کس قسم کی خوراک کے لئے زیادہ موزوں ہے۔ ہم پچھلے ادھیاؤں میں یہ بات اچھی طرح سے سمجھا چکے ہیں۔ کہ انسانی جسم کا ڈھانچہ اور بناوٹ اسطرح کی ہے کہ وہ قدرتاً پھل اور سبزی کھانے کے لئے بنایا گیا ہے
بہت سے لوگ جو ارتقا evolution کے اصول

کے ماننے والے ہیں۔ یہ کہتے ہیں کہ دنیا کے شروع میں لوگ کھیتی کرنا نہیں جانتے تھے۔ اور جنگلی جانوروں کا شکار کرکے ان کے گوشت پر گذارا کرتے تھے۔ لیکن یہ بالکل غلط اور بے بنیاد ہے۔ آج سائنس اور پرانی کھوجوں سے یہ بات پایۂ ثبوت کو پہنچ چکی ہے۔ کہ پرانے زمانہ کے لوگ کھیتی کرنیکی ودیا سے پوری طرح سے واقف تھے۔ اور دنیا کی کتابوں میں سے سب قدیم کتاب وید مقدس میں کھیتی کرنیکا بیان موجود ہے۔

انسان قدرتاً گوشت خور نہیں ہے۔ اسکا ایک بڑا ثبوت یہ ہے۔ کہ کچے اور خون سے لت پت گوشت کو دیکھ کر انسان کو قدرتاً نفرت پیدا ہو جاتی ہے۔ ایک گوشت خورہ گھر میں پیدا ہوئے بچے کو گوشت سے نفرت ہوتی ہے۔ سائنسدانوں نے اس بات کو بھی ثابت کر دیا ہے۔ جیسا کہ ہم پہلے بتلا آئے ہیں۔ کہ جسمانی صحت کے لئے جتنی بھی ضروری چیزیں ہیں۔ وہ کافی مقدار میں پھلوں اور سبزیوں میں پائی جاتی ہیں۔

سنسار کے بہت سے طاقتور جانور بھی سبزی خور ہیں۔ گھریلو جانوروں میں ہاتھی گھوڑا بیل۔ اونٹ اور جنگلی جانوروں میں گینڈا۔ ارنا بھینسا۔ اورنگ اوٹانگ (بن مانس)

اور چمپانزی (جنگلی بندر) وغیرہ بہت ہی بلوان اور پھرتیلے
ہیں۔ یہ سب کے سب سبزی خور ہیں۔ گوشت خور جانوروں
میں شیر سب سے زیادہ طاقتور سمجھا جاتا ہے۔ لیکن
یہ انسان کے کسی کام کا ہی نہیں۔ یہ خصلتاً ظالم اور مکار
ہوتا ہے۔ ہاتھی کے سامنے آنے کی جرأت نہیں کرتا۔
لیکن پیچھے سے ہی حملہ کرتا ہے۔ کتے اور بلی بھی گوشت
خور نہیں۔ لیکن تجربہ کرکے دیکھا گیا ہے۔ کہ اگر شکاری
کتوں کو مانس کی بجائے سبزی پر رکھا جائے تو زیادہ
مفید اور زیادہ قوت برداشت والے ہوتے ہیں۔ کئی
لوگوں کا خیال ہے۔ کہ بیل طاقتور ہے۔ اسکا گوشت
کھانے سے طاقت آئیگی یہ خیال ایسا ہی مضحکہ خیز ہے۔
جتنا کہ افریقہ کے جنگلیوں کا یہ خیال کہ طاقتور دشمن کا دل
کھانے سے طاقت آتی ہے۔ طاقت بیل کے گوشت
میں نہیں۔ بلکہ اس بھوجن میں ہے۔ جو وہ کھاتا ہے۔
کئی لوگ یہ دلیل دیتے ہیں۔ کہ آجکل دنیا پر حکومت
کرنے والی قومیں گوشت خور ہیں۔ لیکن یہ بات نہیں
بھولنی چاہئے۔ کہ کسی قوم کے حاکم بننے کے لئے اقتصادی
پولیٹیکل۔ سوشل۔ دماغی، اور جغرافی حالات بہت ہوتے
ہیں۔ کسی قوم کا حکومت کرنا اسبات کا ثبوت نہیں کہ

حکومت کی وجہ گوشت خوری ہے۔ بلکہ اسکا سبب حکمت عملی ہے۔

گوشت کھانیکا رواج پرانا بھی نہیں ہے۔ قوموں کی پرانی تحریک دیکھنے سے بھی یہ بات صاف معلوم ہوتی ہے۔ کہ جن قوموں میں گوشت کھانیکا رواج تھا۔ انمیں بھی امیر طبقہ ہی اس برائی کا شکار تھا۔

عوام الناس گوشت خوری سے بالکل ناواقف تھے

ایک ودوان کا کہنا ہے۔

so far as 1763 the shanghter of gulox for the publicnear not was wholy unknowa even in glassgow though the city they then had a population of nearly 30,000

یعنی ۱۷۶۳ء عیسوی تک عام استعمال کے لئے بیلوں کی ہتیا نہیں ہوا کرتی تھی۔

رومن سلطنت کا اتہاس پڑھنے سے ہم اس نتیجہ پر پہنچتے ہیں۔ کہ روم کے سپاہیوں نے کیوں اناج کھا کر ہی اتنی فتوحات حاصل کی تھیں۔ گوشت اور شراب کی عادات انہیں پیچھے سے پڑیں۔ اور ان عادات کے ساتھ ہی رومن قوم کا زوال شروع ہو گیا۔ جب سے اس ملک میں

گوشت خوری کا رواج ہوا۔ تب سے اس قوم کی جسمانی
اور روحانی طاقت کم ہونے لگی۔ اور اس قوم میں طرح
طرح کی بیماریاں پیدا ہونے لگیں۔ آج بھی ہم دنیا میں
اس بات کو دیکھتے ہیں۔ کہ جتنا ہم نیچر سے دور ہو کر بناوٹی
چیزوں کا استعمال کرنے لگے ہیں۔ اتنا ہی ہمارا جیون دکھی
ہونے لگ گیا ہے۔

انسان قدرتاً سبزی خور ہے۔ اس نے قدرت کے
خلاف چل کر مانس کھانا شروع کیا ہے۔ اسلئے دنیا میں
جتنی بیماریاں آجکل پھیل رہی ہیں۔ دنیا میں اتنی پہلے کبھی
نہیں ہوئیں۔ گوشت میں طرح طرح کی بیماریوں کے کیڑے
ہوتے ہیں۔ اگر وہ ظاہرا طور سے بیماری نہ بھی پیدا کریں۔
تو بھی وہ بیماری سے مقابلہ کرنیکی طاقت کو کم کر دیتے ہیں۔
یہ کہنا کہ کئی ملکوں کے لئے گوشت خوری
وہاں کی آب وہوا کے لحاظ سے مفید ہے۔
ٹھیک نہیں۔ انہیں یہ یاد رکھنا چاہئے۔ کہ آب وہوا
کی تبدیلی سے چربی اور چکناہٹ کی ہی زیادہ ضرورت ہوتی
ہے۔ اور یہ دونوں چیزیں سبزیوں میں ہی زیادہ تعداد میں
پائی جاتی ہیں۔

گوشت خور یہ کہتے سُننے سے گئے ہیں کہ اگر ہم مانس کھاتا

چھوڑ دئے گئے تو ان جانوروں کی تعداد اتنی زیادہ ہو جاویگی کہ ہمیں اپنے کو جگہ بھی ملنی مشکل ہو جاویگی - سوامی دیانند سرسوتی جی نے اس کا بہت خوبصورت جواب دیا ہے - کہ گدھا - گھوڑا - کتا - کوا وغیرہ جانور جنکا گوشت انسان نہیں کھاتا - کی تعداد بڑھنے سے ہمیں کوئی ڈر نہیں ہے - اسی طرح ان جانوروں کی تعداد کے بڑھنے سے بھی ہمیں کوئی ڈر نہیں ہونا چاہئے - ناظرین کی واقفیت کے لئے ہم ایک ضروری بات یہاں بتلا دیتے ہیں کہ "ایک زمین کا ٹکڑا جس سے ایک شکاری کی پرورش ہوتی ہے - دس کسانوں اور سو سبزی خوروں کے لئے کافی ہے" یہ انگلینڈ ڈر وان ہمبوٹ کا کہنا ہے - فرانس نیوبین لنے ولنڈان یونیورسٹی کے پروفیسر ہیں - حساب کر کے بتلایا ہے - کہ اگر "ایک سو ایکڑ کو زمین پر گوشت کیلئے بھیڑوں کی پرورش کی جائے تو اس سے بیالیس آدمیوں کا گذارا ہوتا ہے - اتنی زمین پر اگر ڈیری Diary form فارم بنایا جائے تو ۵۳ آدمیوں کا گذارا ہوتا ہے - اور اگر اتنی زمین پر اناج بویا جاوے تو ڈھائی سو آدمیوں کا گذارا ہوتا ہے - اور اگر آلو بوئے جائیں تو ۶۵۳ آدمیوں کا گذارا ہو سکتا ہے - انگریزی جزائر میں تین کروڑ

پچاس لاکھ ایکڑ زمین میں سے جو چرائی کے لئے استعمال کیجاتی ہے۔ اگر صرف دو کروڑ ایکڑ زمین میں اناج بویا جائے تو چار کروڑ آدمیوں کا گذارا ہو سکتا ہے۔ اگر لوگ گوشت کھانا بالکل چھوڑ دیں تو اس زمین میں بہت زیادہ اناج پیدا کیا جاسکتا ہے۔"

اس بارے میں ایک اور بھی لطف کی بات ہے۔ کہ کھانیکے لئے تیار کئے جانے والے جانوروں کو اناج کھلانے سے اناج میں اور بھی زیادہ کمی ہوجاتی ہے۔ سر جان مُور کا کہنا ہے۔

"the everage consomption of per pig was sity pounds per week which prodnce ten to twelve pounds of meat per week in other words more than six pounds cf nutri meats was used to produse onepou

یعنی ایک ہفتہ میں ایک سؤر پر ساٹھ پاؤنڈ اناج خرچ ہوتا ہے۔ جس سے دس بارہ پونڈ گوشت فی ہفتہ ملتا ہے۔ یعنی دوسرے شبدوں میں اگر کہا جاوے۔ تو ایک پونڈ گوشت کے لئے سات پونڈ اناج خرچ کیا جاتا ہے۔

اس سے یہ بات صاف ہو گئی کہ کسی بھی طرح سے سوچا وے۔ گوشت خوری کسی حالت میں فائدہ مند نہیں ہے۔ اسلئے جو لوگ گوشت کھاتے ہیں انہیں ہمارے نویدن پر غور کرنا چاہیئے۔ اور گوشت چھوڑ کر تازی سبزیاں تازے پھل دودھ۔ دہی۔ مکھن۔ ملائی اور دودھ سے بنی ہوئی دوسری چیزوں کا سیون کرنا چاہیئے۔ ہم حیران ہیں۔ کہ قدرت کے دیئے ہوئے اتنے سُندر پدارتھوں کو چھوڑ کر انسان معصوم جانوروں کی ہتیا کر کے انکے خون سے اپنے ہاتھوں کو رنگ کر اپنے پیٹ کو قبرستان کیوں بناتے ہیں۔ ہمیں یہ جانکر اور بھی حیرانی ہوتی ہے۔ کہ ماس جیسی گندی اور پاپ سے حاصل کیجانیوالی چیز کے نہ چھوڑنے کی وجہ سے ہی آریہ سماج میں دو پارٹیاں ہو گئیں۔ کیونکہ آریہ سماج کے کچھ لیڈر اس گندی چیز کو چھوڑنے میں اٹکتے تھے۔ انہوں نے اپنی خودغرضی کے لئے آریہ سماج میں دو دل بنا کر اس سماج کی شان کو کم کیا ہے *

"اس کتاب کے طیار کرنے میں مندرجہ ذیل کتب سے مدد لی گئی ہے۔"

(i) Diet and Food by Haig.

(ii) Dietitics by Alexander Bryce M. P.

(iii) The Logic of Vegetarianim by Henry.

(iv) Wealth of Nations by Adam Smith.

(v) The Food of the Future. C. W. Forward.

(vi) Food and Health by A. E. Powell.

(vii) Vegetarian Diet by Bombay Humanitarian League

(viii) Talks on Hygiene by Jules Grand.

(ix) Diet for Wamen

(x) How to Live Long by J. Walter Carr M. P.

(xi) The Nation of the Future by Haden Guest. M. R. E. S. S. C. P.

(xii) Food in Health and Disease.

(xiii) The Perfect Way in Diet by Anna Kings-ford.

(xiv) Fruits and Ferinacea.

(xv) The Proper Food of Man by John Smith.

(xvi) Tropical Hygiene by Lukis and Blackham.

(xvii) सत्याथ प्रकाश

CHAPTER I.

I have come to the conclusion that a pro portion amounting atleast to more than one hal of the chronic complaints which embitter the middl and latter part of life............is due to avoidabl errors in diet.

SIR WILLIAM THOMPSON.

Reason seems to have about as little to d with a man's diet as with his politics on th shape of his hat.

The health and strength of all are intimatel dependent upon their diet. Yet most people under stand very little about what their food contain how it nourishes them, whether they are economica or wasteful in buying and preparing it for use and whether or not the food they eat is rightl fitted to the demands of their bodies. The resul of their ignorance is great waste in the purchas and use of food, loss of money and injury t health.

PROF. ATWATER

CHAPTER II.

Man is a forgivorous animal and neither hi internal organ, his teeth, nor his external appearanc resemble in any way those of carnivorous animals "The body of man and that of anthropoids ar not only peculiary similar," say Heackel " but the are practically one and the same in every importan

respect. The same 200 bones in the same order and structure, make up our inner skeleton, the same 300 muscles effect our movements, the same hair clothes our skins, the same four-chanbirrel heart is the central pulsometre in our circulation, the same 32 teeth are set in the same order in our jaws, the same salivery hepatic and gastric glands compass our digestion, the same reproductive organs insure the maintenance of race.

PROF. J. HOWARD MOOR,
(Chicago University)
"The Universal Kinship".

"The teeth of man have not the slightest resemblance to those of carnivorous animals and whether we consider the teeth, jaws or digestive organs the human structure closely resemble that of the forgivorous animals.

PROF. W. M. LAWRENCE F. R. S.
Lecturer on Comparitive Anatomy.
Edi. 1848.

The apes and monkeys, whom man was nearly resembles in his dentition, derive their staple food from fruits, grain, the kernal of nuts and other forms in which the most rapid and nutrition tissues of the vegetable kingdom are elaborated; and the close resemblance between the quadrunamous and the human dentition show that man was, from the beginning, adapted to eat the fruits of the garden.

PROF. SIR JOHN OWEN,
"Odontography"
Vol. I Edition 1845.

The habit of flesh-eating is unnatural, for it is a violation of the law of our being. Man is created a forgivorous or fruit-eating creature. This scientific fact is evident from a comparison with the carnivorous animals, from whom he differs completely in respect of his interval organs, teeth and external appearances, whereas, anatomically he is most intimately allied to the althropoid apes, whose diet consists of fruits, cereals nuts.

DR. JOHNWOOD, M. D. (OXEN.)

Hearald of the Golden Age, November 1903.

Comparitive anatomy teaches us that man resembles the forgivorous creature in every thing, the carnivorous in nothing————It is only by softening and disguising dead flesh by culinary preparations that it is rendered susceptible of mastication or digestion and the sight of its bloody juices and raw horror does not excite loathing and disgusty.

Man resembles no carnivorous animal. There is no exception, except man be one, to the rule of herbiborous animals having cellulated colour. The orang-otang perfectly resembles man both in the order and in the number of his teeths. The orang-otang perfectly resembles man both in the order and in the number of his teeth. The orang-otang is the most anthropomorphous of ape tribe, all of which are strictly forgivorous. There is no other species of animals which live on different foods in which the analogy exists.

PROF. BARON CUVIER,
"Second' Anatomic Comparitive".

Connibatism is not an original instinct of man, for he, like the anthropoid apes, is, to judge by his teeth, a fruit eater and therefore not even intended for flesh-eating.

PROF. H. SCHAAF HANSEN.

CHAPTER III.

There is no disease bodily or mental, which an adoption of a vegetable diet and pure water has infallibly mitigated whenever the experiment has been fairly tried.

SHELLEY.

The enormous increase in the consumption of animal food is a phenomenon of the present generation and the goods problemetical. To our forefathers, meat was almost a stronger, except on one or two days a week and there is no conclusive proof that they were on the worse on that account. Similarly, the workers of France and Germany, the coolies of China, the natives of Japan are able to perform prodigious task on a diet into which meat either not at all or in relatively small quantities.

DR. J. NARKIN.

CHAPTER IV.

Flesh is an unnatural food and therefore tends to create functional disturbances. As it is taken in modern civilization, it is infected with such terrible diseases (rapidly communicated to man) as cancer, consumption, fever, intestinal worms etc., to an enormous extent. There is little need to wonder that flesh-eating is one of the most serious causes that carry off ninety-nine out of every hundred people that are born".

DR. NORICH OLDFIELD M. R. C. S. L. R. C. P.

Animal-diet may directly engender many painful and loothsome diseases. Scrapulla, itself, that pecund source of suffering and deaths not improbably are its origin to flesh-eating habits. It is a curious fact that the word scropulla is derived from scropa, a saw. To say that one has scropulla is to say that he has swine's evil.

DR. A. KINGSFORD,

" It is interesting to note that scentific men all over the world are awakening to the fact that the flesh of the animals as food is not a pure nutriment but is mixed with poisonous substances, excrementitions in character, which are the natural results of animal life. The vegetable stores up energy at is from the vegetable world the coal and wood—that the energy is derived which runs over steam--engines, pulls our trains, drives our steamships and does the work of civilization. It is from the vegetable world that all animals, directly or indirectly drive the energy which is manifested by animal life through muscular and mental work. The vegetable builds up, and animal tears down. The vegetable, stores up energy, the animal of herds energy.

DR. J. H. HELLOG.

Seventy-five per cent of the most terrible diseases under which we suffer (they are not infact diseases but poisonings by unnatural foods) are increasing, insanity, our increasing cancer our debility and our deterioration, may be due, not improbably, to the neglect of nature's teaching. And nature says, in a way that there is no misunderstanding that man is a forgivorous and not a carnivorous animal.

ALEXANDER HAIG M. A. M. D. F. R. C. P.

You will be able to realize the danger which is constantly increased, when I tell you that the inspectors of the central meat market of London do not see the slaughtering or the internal organs at all but only examine the meat with the naked eye along time after it has been killed and dressed. This in England's model meat market. An Inspector arrested upon oath that he believed 80 per cent of meat was tuberculous and that to exclude such would lease the public without a supply.

SYDNEY BEARD,

CHAPTER V

African Coast

You cannot wish to see stouter or better made men than these fellows (Hadeneloa camel drivers) whose glossy skins and well-filled forms show that their diet of dura or sorgharm and milk agenes well with them. These two elements compose the food of the whole countryside. The dura is ground by embbing-stones."

PROF. ROBERSTON SMITH,

Algiers.

"It was a good beginning to have a stately, bare-footed Arab to shoulder our baggage from the port, and wonderful to see the load he carried unassisted. It is well to one how nobly our Arab bears his load, how beautifully balanced is his little figure and with what grace and else he walks along. It is interesting to note this gentleman lives almost entirely on fruit, rice and Indian corn." —Artists and Arabs," by Henry Blackburn (1868.)

Arabia.

"Yew people surpass the Arabs for longerity, agility and power of endurance. Yet they subsist on dates and milk and for month the Bedowin Arabs consume nothing else" Lieut, Sew in the Food Journal (1873.)

Brazil, Rio Junerio, Laguayra.

"The Brazil slaves are a very strong and robust class of men. Their food consists of rice, fruits and bread of coarse flour and the parrenia root. They endure great hardships and carry enormous burdens on their heads a distance of a mill without resting, each man bearing upon his head a bag of coffee weighing 180 pounds, apparently as if it were a light burden. They are seldom known to have a fever or any other sickness. They longs slaves of Rio Janeiro subsist on vegetable food and are among the finest-looking men in the world. They are six feet high, every way will proportioned and remarkably athletic. The labourers of Languayra eat no flesh, and are an uncommonly healthy and harely race. A single man will take a barrel of beef or pork on his shoulders from the landing to the custom-house, which is situated on the top of a hill the ascent of which is too steep for carriages.

GRAHAM'S LECTURE.

Canary islands.

Mr. Jeweth says that one of his schconers came into portland laden with barilla from the Canary islands: and that he stood by and saw four stout

American labourers attempt, in vain, to lift one of the masses of barrilla which the captain and mate both solemnly affirmed were brought from the store-house to the vessel by a single man—a native labourer where they freighted; and he subsisted entirely on coarse vegetable food and fruit."

SMITH'S " Fruits and Farinacea.

Central Africa.

The natives of Central Africa, who subsist wholly on vegetable food, possess astonishing bodily powers. The people of Jenva, says Landers, prefer vegetable food to animal, their diet consisting chiefly of preparations of the yam and of Indian corn; a stronger or more athletic rare is nowhere to be met with". It not infrequently requires the united strength of three men to lift a calabash of goods from the ground to the shoulders of one; and there does the amazing strength of the Arican appear. Some of the women that we saw bore burdens on their heads that would tire a mule."

SMITH'S " Fruits and Farinacea.

Chili.

" The copper-minors of Central Chili carry loads of ore of 200 lbs. weight up 80 perpendicular yards twelve times a day. Their diet is entirely vegetable. Breakfast consists of sixteen figs and two small loaves of bread; dinner, boiled beans; supper, roasted wheat grain. They scarcely ever taste meat; yet on this simple diet they perform a labour that would almost kill many men."

SIR FRANCIS HEAD.

China.

"The Chinese feed almost entirely on rice, confectious and fruits ; those who are enabled to live well and spend a temperate life, are possessed of great strength and agility. 'A finer-shaped and more powerful race of men exists nowhere, says Sir John Fairst than the coolies or porters of Canton ; and the weight they carry with ease on a bamboo between two of them, would break down most others".

SMITH'S " Fruits and Farnacea.

Cyprus.

"It was extraordinary to see the results of a life-long diet of beans and barley-bread in the persons of the monks of Troodilissa, who very seldom indulge in flesh. The actual head of the monastery is a handsome man of seventy, perfectly erect in figure, as tough fresh from military drill and as strong as most men at fifty."—

SIR SAMUEL BAKER'S "Cyprus" in 1879.

Egypt.

"It is indeed surprising to observe how simple and poor is the diet of the Egyptian peasantry and yet how robust and healthy most of them are and how severe is the labour they undergo. The boatmen of the Nile are mostly strong, muscular men ; rowing poling and towing continually."—Lane's 'Egypt'

" Their food chiefly consists of coarse bread made of wheat, millet or maize, together with encumbers melons, gonads, onions, becks. beans, chickpease, lupins, tentilus, dates etc. "Fruits and Farinacea.

England.

Formerly, indeed, the diet of the country labouring classes was almost wholly innocent of fleshmeats and strong drinks and it must be borne in mind that it is to this sober and temperate ancentry that the working powers of the present generation are owing. The use of flesh as daily food dates from hardly more than a quarter of a century among the peasantry of the most rural districts, and already they are beginning to degenerate. The children will have neither the health nor the constitution of their fathers, over their immunity from suffering,"

KINGSFORDS.

Britons (Ancient)

"They were remarkable for their fine athletic form for the great strength of their body and for being swift of foot. They celled in running, wrestling climbing and all kinds of bodily exercise; they wore patient of pain, toil and suffering of various kinds; were accustomed to fatigue, to bear hunger, cold and all manner of hardships"—HENRY.

Plutarch says that "they only began to grow old at 120 years,"

Goldsmith says that "their food consisted almost exclusively of a corns, berriers and water."

Fance.

A native of Maine informs me that in his grandfather's time the peasants of that department enjoyed far longer life and more robust health than the present generation, who have exchanged the simple sustenance of former years for a dietary consisting largely of stimulating drinks and animal food."—KINSFORD.

Greece (Ancient.)

The ancient Greeks lived almost entirely upon the fruits of the earth,"—Porphyry, Platonic Philosopher of the third century.

" In the gymnasia, academics of the athletic profession, the masters subjected their neophytes to those methods which they judged the most efficacious for the production and augmentation of physical strength and power resistence to fatigue. And one of the means employed for accomplishing this object was the enforcement of a very sever and frugal dietary, composed only of figs, nuts, cheese and maize bread, without wine. (Rollin's Ancient History).

KINGSFORD.

Greece (Modern.)

The Greek boatman are exceedingly abstimous. Their food conists of a small quantity of blackbread, made of unbolted rye or wheatmeal, generally rye; and a bunch of grapes or raisins on some figs. They are astonishingly athletic and powerful and the most nimble active, graceful, cheerful and even merry people in the world. The labourers in the shipyards live in the same simple manner; and are equally vigorous, active and cheerful. It is my serious opinion that one hearty man in New England ordinarily consumes as much food in a day as a famiy of six Greeks.

JUDGE WOODRUFF OF CONNECTIENT.

Ireland.

"The chairman, porters and coal-heavers, the strongest man in the British dominion, are said to be, the greatest part of them, from the lowest rank of people in Ireland, which are generally fed with the potato—SMITH'S "Wealth of Nations".

"The finest specimens of the human body I ever beheld, I saw in Ireland: and they had never tasted animal food."—The Rev. Howard Malcolm, o Boston.

Itly.

The peasants here are a splendid, hardy set, living almost entirely on cakes and porridge of chestnut flour, a little wheat bread and at this season, on bread made of the gran turee (Indian Corn)"—Private letter from Lucca.

Japan.

The Japanese not only abstain from animal food but even from milk and its production. Their chief food consists of rice, pulse, fruits, roots, and herbs, but mostly rice. Modern universal history.

Hot rice cakes are the standard food of the Japanese. The Japanese are represented as robust, well made and active, remarkably healthy, long-lived and intelligent.

SMITH,

The simplicity of a Japanese soldier's diet—and by soldier I mean all ranks, from general to private—is proverbial. Rice is their great standby"—Ware Correspondent of the Daily Chronicle.

Norway.

The general food of the Norwegians is rye-bread, milk and cheese. As a particular luxury, peasants eat their slices of salt hung-meat. All the travellers I have consulted agree in representing the people as thriving on this fare and in no part of the world are there more instances of longerity than in Norway." DR. CAPELL BROOKE,

Though in many parts of Norway animal food is quite unknown, they are generally tall and good-looking. TWINNING.

Palestine

The Fellahin rarely touch meat but live on unleavened bread dipped in oil, or rice, olives, grape treacle, clarified butter, with gourds, melons, marrous and encumbers. To this frugal diet is due probably the whiteness of their teeth, the stregnth of their constitution and the rapidity with which their wounds heal." C. R. Conder. R. F. "Tentwork in Dabstine". (1898.)

Poland.

The Polish and Hungrian peasants from the Carpathian mountains 'says a Polish nobleman, are among the most active and powerful men in the world ; they live almost entirely on oatmeal bread and potatoes."—Smith's Fruits and Farnacea.

Romans.

Fleshmeat entered but very sparingly into the diet of the Roman soldier, till after the days of Roman valour had begun to pass away ; and with equal pace, as the army became less simple and less temperate in their diet, thus became less brave less successful in arms. GRAHAM'S LECTURE.

n of an animal fleeing from its pursuers, until strength was completely spent. We must not pect the flesh of any hunted or terrified animals to wholesome. It is to be only expected that the ad flesh from such animals, should contain an ually large quantity of the more poisonous flesh ses.

A. W. DUNEAN.

The Chemistry of Food and Nutrition.

CHAPTER 7

I. Attention may very fitly be drawn to the rrible tale of the sufferings and eventual loss of ne-tenths of a consignment of 381 cattle shipped in e Angers at the port of Gladstone, in Queensland, ly 32 of which survived to be landed at Deptford- ter a 79 days passage. The unfortunate beasts egan to die off from the very first day out, and e decks of the steamer speedily became a very harnel-house. Three gales of wind struck the ngers and carried away the cattlefittings, throw- ng the beasts about and bruising them, so that hey died sometimes at the rate of 30 or 40 a ay."

The Daily Chronicle.

II. On Sunday last a vessel arrived at Plymouth aving been 15 days encountering heavy seas; of er living freight of cattle, 300 had been killed by eing thrown about on each other in a struggling nass or so badly mutilated that slaughter was esorted to. The Western morning News report stated that the rest were badly knocked about.

The Daily Telegraph in a article on the cruelit of cattle transport staied that when the wretch beasts were mutilated as to be doomed and t movements of the vessel precluded the man fro dealing with them, they were made by means torture impossible to describe in a public newspape to jump overboard from sheer physical pain. Th Plymouth case is not an exceptional one; only few weeks since 1000 cattle were lost on one vess and a Veterinary Department Report to the Priv Council records that in one year 14,024 animal in course of transit to this conntry, were throw into the sea (by what method you must imagine 1240 were landed dead and 455 were slaughtere on the quays to save them from dying of the wounds. You may form some conception of th horrors of a cattle boat, although nothing bu suing it in mid-ocean could mark you sufficientl realize what a flooting informs of tortured anima life it is.

SYDNEY BEARD.

III. "On one wagon which came only 12 miles, counted the carcases of 13 steers trampted t death. They got down under the hoofs of others a the car jerked and bumbed along. In the case o one animal, one horn was knocked off, an ey gonged out, ribs broken the haunch and softer part were trampled in to bags. Then other 12 were in a similar condition. Thousands of stock suffer thi fate each year.....stirrates based on known statisticle indicate that about 60,000 animals are taken from the cars dead yearly and also about 50,000 injured and mutilated over 4,48,000 animals were involved in cases cared for by the Anti-cruelty societies in

The chief food of the Roman gladiator was barley cakes and oil; and this diet, Hippocrates says, is eminently fitted to give muscular strength and indurance. The daily ration of the Roman soldier were one pound of barley, three ounces of oil, and a pint of thin wine.

KINGSFORD.

Russia.

The people of Russia, generally subsist on course black rye-bread and garlics. I have often hired men to labour for me. They would come on board in the morning with a piece of black bread weighing about a pound and a bunch of garlics as big as one's fist. This was all their nourishment for the day of 16 or 18 hour's labour. They were astonishingly powerful and active and endured severe and protracted labour far beyond any of my men. Some of these Russians were 80 and even 90 years old, and yet these old men would do more work than any of the middle-aged men belonging to my ship."

CAPT. C. S. HOWLAND of New Bedford, Mass.

Spain

I have witnessed the exceedingly large loads the Moorish porters in Spain are in the habit of carrying, and have been struck with astonishment at their muscular powers. I have seen two of these men stow off a full cargo of wine in casks. They brought their food on board with them; it consisted of coarse brown wheat bread, with grapes."

CAPT. C. F. CHASE.

Turkey.

The boatmen and water-carrier of Constantinople are decidedly, in my opinion, the finestmen in Europe, as regards their physical development, and they are all water drinkers; they may take a little sherbet at times. Their diet is chiefly bread ; now and then a encumber with cherries, figs, dates, muberries or other fruits which are abundent there ; now and then a little fish." —Sir William Fairbarins " Report on Sanitary Condition."

CHAPTER 6

Years anger, revenge, grief, love, hope, joy, friendship may effect physical condition. The efficacy of strong emotion in producing or helping to produce such conditions as diabetes, cholera and chilepsy is well recognized and we venture to say undouted. (William Dale in Medical Monthly).

There is no doubt that many emotional states inhibit peristalsis signs of emotion such as fear, distress or rage are accompanied by a total cessation of the movements of both large and small intestines."

N. B. CANNON.

It has been observed that the eating of flesh of some trapped animals has produced severe symptoms of poisoning. The pain and horror of having a limb breeding and mangled in a most cruel sted trap, the struggles which only add to the misery, slowly being done to death during hours or even days of torture has produced in their bodies viculent poisons. Lencomaire poison have also been produced by the violent and prolonged exer-

U. S., last year. In one terrible photograph is ɔwn what remains of nearly 1200 head of stock, rred to death near the home of their well-to-do ner. Chamber's Journal of February.

The first lesson a butcher's apprentice generally ceives is how to torture the animals which are be slaughtered and he is allowed to use the axe fore well able to lift it, to the indescribable agony the poor beasts. This I have seen occur daily where a ge amount of work has to be done......I have so seen cows kicked, their tails twisted and pawn d their eyes burst, before they could be got into e slaughter-house and they are frequently kept for o-days without food and water before being killed.

The Staffordshire Daily Sentinel.

That the ox feels every succeeding blow is oved by conscious movements, by the bellowing d groaning to which it sometimes gives vent and its turning round from one side to the other. he butchers know that very well and continue to rike the animal until the movements cease until ey are sure that they will not jump up any ore. Amongst my notes there is a case (and I could ive the name of the slaughter-house if necessary) here the animal was struck with the hammer even times before it fell."

DR. DEMBO.

The senses and intentions, the various emotions nd faculties, such as love, memory, attention, curiosity, nitation, reason etc of which man boasts, may be ound in an incipient or even sometimes in a well-eveloped condition, in the lower animals."

CHARLES DARWIN.

The effect of butchery in blunting moral sensi veness is shown by the fact that the number murders in the united states attributed to butche exceeds that of any other known vocation.

S. H. BEARD.

Except the "bullies" who live upon and wi prostitutes of the lowest type, the slaughterme though far from the poorest are the most degrad class. The simplest and the grossest forms of an mal indulgence were all they ask from life. Th condition of work are also degrading effects on th young women who are employed in the slaughte house, and who, from the nature of their task, g by the name of cyst girls."

Altogether there seems to be a quite exception amount of low-loved life and the relation betwee the sexes are their roughest.

CHARLES BOOTH.

CHAPTER 8

It is proved that a shilling's worth flour or oatmeal as well as fruit and other vegetab foods will give as much nourishment as five shilling worth of flesh is and if we assume that on the averag the six millions families of the United Kingdo reduced the consumption of animal food by only o pound a week, it would give a saving of ten and twel million pounds sterling for annum.

" The Food of the Future.

WILLIAM HOYAL.

خوراک صحت

مہاتما گاندھی

پبلشر: نرائن دت سہگل اینڈ سنز تاجران کتب لوہاری گیٹ لاہور

خوراک اور صحت

پر

میرے تجربات

مہاتما موہن داس کرمچند گاندھی

جسکو

مسٹر نرائن دت سہگل اینڈ سنز تاجران کتب لاہور

نے چھپوایا ہے

پنجاب پریس بیرون بھاٹی گیٹ

لاہور میں باہتمام منشی عزیز الدین پرنٹر طبع ہو کر شایع ہوئی

مترجم کی التماس

مہاتما گاندھی آج کل تمام دنیا میں ہندوستان کی تہذیب وتمدن قدیم کی لاثانی ہستی مانے گئے ہیں۔ قدیم زمانہ میں ہمارے ملک کے رشیوں اور منیوں کی روحانی طاقت کیا تھی؟ اور اُن کی بود و باش کیسی تھی؟ اس کی موجودہ زندہ مثال ہمارے سامنے مہاتما گاندھی جی ہیں۔

زندگی کے ہر ایک پہلو پر آپ نے اپنے تجربات سے جو اصول قائم کئے ہیں۔ وہ ہمارے لئے بالکل نئے اور تعجب انگیز نہیں۔ لیکن موجودہ زمانے کے لئے نئے اور تعجب انگیز ضرور ہیں۔ اُن میں ایک خاص نور ہے۔ وہ روشنی ہے جس سے ہم اس مغربی تہذیب کی گہری تاریکی میں بھی آسانی کے ساتھ اُس راہ پر گامزن ہو سکتے ہیں۔ جو قدرت نے ہمارے لئے مخصوص کیا ہے۔

اٹھارہ سال کی عمر سے ہی مہاتما جی اپنی زندگی میں خوراک اور صحت کے مضمون پر اپنے تجربات کر رہے ہیں۔ اپنے تجربات سے اگرچہ اُن کی خود مکمل طور پر تسلی نہیں ہوئی۔ تاہم اس میں کوئی شک نہیں کہ قدیم رشیوں کے جو تجربات ہمارے شاستروں (مذہبی کتب) میں لکھے ہوئے ہیں۔ وہ کسی حد تک اُن کے نزدیک

پہنچ گئے ہیں۔ اور اُن کے تجربات ہیں موجودہ زمانے کے کسی [illegible]
مہاپرش کی نسبت سچائی زیادہ پائی جاتی ہے۔

خوراک اور صحت کے متعلق مہاتما جی کے جتنے بھی مضامین اب
تک نکل چکے ہیں۔ اُن تمام کو اس کتاب میں جمع کر دیا گیا ہے
مہاتما جی نے یہ مضامین اپنے گجراتی اخبار نوجیون میں تحریر
کئے تھے۔ چونکہ ان مضامین سے اردو دان اصحاب فائدہ نہیں
اٹھا سکتے تھے۔ اس لئے اس خیال کو مدنظر رکھ کر ان مضامین
کو اردو لباس پہنایا گیا ہے۔ تاکہ اردو دان اصحاب بھی مہاتما جی
کے مضامین سے فیضیاب ہوں۔

مہاتما جی کے مضامین میں خاص خوبی یہ ہے کہ انہوں نے
کچھ سچ سمجھا ہے وہی لکھ دیا ہے۔ اور یوں ہی نہیں لکھا جیسے
کہ دیگر مصنف بغیر مشاہدے اور تجربے کے لکھ دیا کرتے ہیں
بلکہ پہلے انہوں نے خود تجربہ کیا ہے۔ بعد ازاں عوام کے سامنے
پیش کیا ہے۔

میں اس جگہ اپنی طرف سے ان مضامین کے متعلق کچھ نہیں
لکھنا نہیں چاہتا۔ آپ ان کا بغور مطالعہ فرمائیں اور ان سے فائدہ
کریں۔ اگر اردو دان اصحاب میں سے کسی ایک نے بھی ان مضامین سے
کچھ فائدہ اٹھایا۔ تو میں سمجھونگا کہ میری محنت رائیگاں نہیں گئی۔

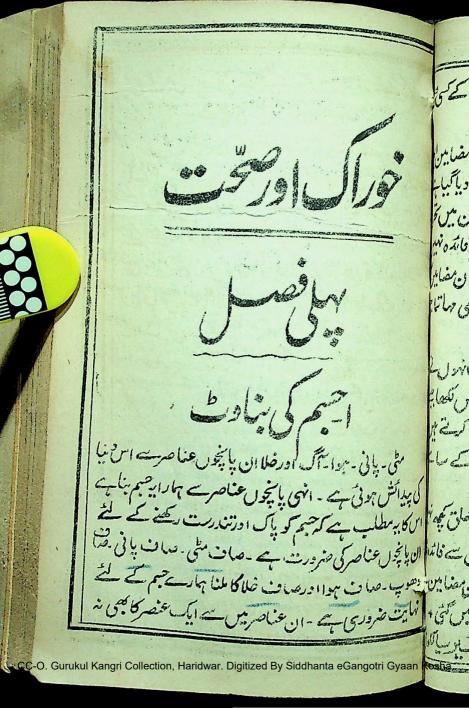
لاہور۔ [illegible] ۱۹۳۲ء
خیر اندیش [illegible]

خوراک اور صحت

پہلی فصل

۱- جسم کی بناوٹ

مٹی۔ پانی۔ ہوا۔ آگ اور خلا ان پانچوں عناصر سے اس دنیا
کی پیدائش ہوئی ہے۔ انہی پانچوں عناصر سے ہمارا یہ جسم بنا ہے
اس کا یہ مطلب ہے کہ جسم کو پاک اور تندرست رکھنے کے لئے
ان پانچوں عناصر کی ضرورت ہے۔ صاف مٹی۔ صاف پانی۔ صاف
دھوپ۔ صاف ہوا اور صاف خلا کا ملنا ہمارے جسم کے لئے
نہایت ضروری ہے۔ ان عناصر میں سے ایک عنصر کا بھی نہ

ملنا ہمارے تندرست ہونے کا ثبوت ہوتا ہے۔ جس عنصر کی جس
جزو میں ضرورت ہے۔ اُس عنصر کا اُس جزو میں ملنا ہی ہمارے
جسم کی تندرستی ہے ؛

ہڈی۔ گوشت۔ خون اور چمڑہ سے ہمارا جسم بنتا ہے۔ ہڈیاں ہمارے
جسم کے ڈھانچہ کی بنیاد ہیں۔ انہیں کی بدولت ہم کھڑے ہوتے ہیں
چلتے پھرتے ہیں۔ ہڈیاں ہی ہمارے جسم کے نازک اعضاؤں کی
حفاظت کرتی ہیں۔ ہماری پیشانی کی ہڈیاں ہماری پیشانی کی۔ اور
پسلیاں ہمارے دل اور پھیپھڑے کی حفاظت کرتی ہیں۔ ڈاکٹری
اصولوں کے مطابق ہمارے جسم میں ۲۳۸ ہڈیاں ہیں۔ ہڈیوں کا
بیرونی حصہ سخت اور اندرونی حصہ ہلکا اور نرم ہوتا ہے۔ ہڈیاں جہاں
ایک دوسرے سے ملتی ہیں۔ وہاں چربی ہوتی ہے۔ یہ چربی نرم
ہڈیوں میں شمار ہوتی ہے ؛

ہمارے دانت بھی ہڈی کے ہیں۔ لڑکپن میں دودھ کے دانت
ہوتے ہیں۔ کچھ عرصہ کے بعد وہ گر جاتے ہیں۔ اور اُن کی جگہ پر جو دانت
نکلتے ہیں۔ وہ مضبوط دیرپا اور بڑھاپے تک رہنے والے ہوتے ہیں
دودھ کے دانت چھ اور آٹھ ماہ کے بعد نکلنے لگتے ہیں۔ اور دو اڑھائی
برس کی عمر تک تقریباً نکل آتے ہیں۔ اُن کے گر جانے کے بعد
جو دیرپا دانت نکلتے ہیں۔ وہ اناج کے دانت کہلاتے ہیں۔ وہ
پانچ برس کی عمر سے نکلنے لگتے ہیں۔ اور سترہ سے پچیس برس کی عمر

تک پورے ہوتے رہتے ہیں۔ داڑھیں سب سے بعد نکلتی ہیں؂
اپنے جسم میں گوشت کے اوپر ڈھکی ہوئی کھال کو چھونے سے
ہم کو بہت جگہوں پر گوشت کا ڈھیلا پن محسوس ہوتا ہے۔ یہ رگیں
اور نسیں کہلاتی ہیں۔ نسیں کے ذریعہ ہم اپنے ہاتھ اور پاؤں
سکیڑتے ہیں۔ پھیلا سکتے ہیں۔ اپنے جبڑوں کو چلاتے ہیں۔
آنکھوں کو بند کرتے ہیں؂

ہم اس کتاب میں جسم کے متعلق خاص ضروری معاملات کا
جن کا ہر بشر کو جاننا نہایت ضروری ہے۔ ذکر کرنا نہیں چاہتے
اور ایسا کرنے کے لئے ہمیں اتنا علم اور تجربہ بھی نہیں ہے۔ لہذا
ہم انہیں باتوں کا ذکر کرنا چاہتے ہیں۔ جن کو ہم اچھی طرح سمجھ
سکے ہیں۔ سب سے پہلے ہم جسم کے ضروری حصوں کا ذکر کرنا چاہتے
ہیں۔ جسم کا سب سے ضروری عضو معدہ ہے۔ اس کی تھوڑی سی
کمی سے بھی ہمارے تمام جسم میں کمزوری آجاتی ہے۔ اکثر مرتبہ
ایسا ہوتا ہے کہ معدہ پر ہم اتنا زیادہ بوجھ لاد دیتے ہیں۔ جس کو ہضم
کرنے کے لئے اس میں طاقت نہیں ہوتی۔ معدہ کا کام ہے کہ ہم
جو خوراک کھائیں وہ اس کو ہضم کرنے کا کام کرے۔ معدہ ہمارے
جسم کے لئے وہی کام کرتا ہے جو ریل گاڑی کے لئے انجن کرتا ہے
معدہ ہماری پسلیوں کے اندر بائیں جانب ہوتا ہے۔ اس کے
ذریعہ ہمارے نوش کردہ چیزوں کے کئی کام ہوتے ہیں۔ اور ان

سے کئی قسم کے رس تیار ہوتے ہیں - یہ رس اُن چیزوں کے نچوڑ ہیں - جن کو ہم خوراک کی صورت میں کھاتے ہیں - خوراک کی چیزوں میں جو حصہ نکما یا فضول ہوتا ہے - وہ پیشاب اور پاخانہ کی شکل میں جسم سے باہر نکل جاتا ہے - اس کے بالائی حصہ میں کلیجہ کا بایاں حصہ ہے - معدے کے بائیں جانب تلی ہے کلیجہ پسلیوں کے اندر داہنی جانب ہے - اس کے ذریعہ خون کی صفائی ہوتی ہے - اور پت کی پیدائش ہوتی ہے - یہ پت ہضم کرنے کے لئے نہایت ضروری ہے ؛

پسلیوں کے نیچے سینے کے خلا میں دل - خون کا ذخیرہ اور پھیپھڑے ہیں دل کی تھیلی دونوں پھیپھڑوں کے درمیان بائیں جانب رہتی ہے - سینے میں دائیں جانب اور بائیں جانب کی تمام ہڈیاں تعداد میں ۲۴ ہیں پانچویں اور چھٹی پسلی کے درمیان کلیجے کی دھک دھکاہٹ ہوتی ہے - چھاتی کے دائیں اور بائیں جانب دو پھیپھڑے ہوتے ہیں - سانس کی نالی کے ساتھ ان کا تعلق ہوتا ہے - ان میں ہوا بھری رہتی ہے - پھیپھڑوں سے خون کی صفائی ہوتی ہے - جب ہم سانس لیتے ہیں - تب ہوا سانس کی نالی کے ذریعہ ہمارے پھیپھڑوں میں پہنچتی ہے - ہم کو ہمیشہ ناک سے سانس لینی چاہیئے - ناک سے جو ہوا جاتی ہے - وہ گرم ہو کر پھیپھڑوں میں پہنچتی ہے - منہ کے ذریعہ سانس لینا بڑا نقصان دہ ہوتا ہے -

منہ محض خوراک کھانے کے لئے ہے۔ سانس ہمیشہ ناک سے ہی لینا چاہئیے ÷

ہمارے جسم میں جو خون پیدا ہوتا ہے۔ اس کے ذریعہ ہماری پرورش ہوتی ہے۔ یہ خوراک میں سے اس حصہ کو کھینچ لیتا ہے۔ جو ہمارے جسم کی پرورش کے لئے ضروری ہوتا ہے۔ اور نکمے اور فضول حصے کو پاخانہ اور پیشاب کی شکل میں باہر پھینک دیتا ہے۔ ہمارے جسم کو گرم رکھتا ہے جسم کی نالیوں اور نسوں کے ذریعہ خون ہمیشہ دوڑا کرتا ہے۔ خون کے دورے کے باعث ہماری نبض ایک منٹ میں تقریباً ۷۲ مرتبہ دورہ کرتی ہے۔ بچوں کی نبض تیز چلتی ہے اور بوڑھوں کی سست ÷

خون کو صاف کرنے کا سب سے اچھا ذریعہ ہوا ہے جسم میں دورہ لگا کر جو خون پھیپھڑوں میں جاتا ہے۔ وہ فضول ہو جاتا ہے اس میں زہریلے مادے پیدا ہو جاتے ہیں۔ جو ہوا اندر جاتی ہے وہ اس زہریلے مادہ کو کھینچ لیتی ہے۔ اور اپنی پاک اور تازہ ہوا خون میں چھوڑ دیتی ہے۔ یہ عمل ہمیشہ جاری رہتا ہے۔ جو ہوا اندر جاتی ہے۔ وہ خون کے زہریلے مادے کو لے کر باہر آجاتی ہے۔ اور پھیپھڑوں میں پہنچا ہوا خون تازہ ہوا کو پا کر پھر جسم میں چکر لگانا شروع کر دیتا ہے۔ یہاں پر یہ بات صاف طور پر ظاہر ہو جاتی ہے۔ کہ جو سانس ہمارے جسم سے نکل کر باہر آتا ہے۔ وہ کتنا زہریلا ہوتا ہے ÷

۲۔ صحّت

اکثر لوگ اُس انسان کو تندرست سمجھتے ہیں۔ جو پیٹ بھر کھانا کھاتا ہے۔ خوب چلتا پھرتا ہے۔ اور کسی وید۔ حکیم یا ڈاکٹر کے یہاں نہیں جاتا۔ لیکن غور کرنے سے معلوم ہوتا ہے۔ کہ ایسا سوچنے میں لوگ غلطی کرتے ہیں۔ ایسے انسانوں کی کمی نہیں ہے۔ کہ جو کھاتے پیتے اور چلتے پھرتے ہیں۔ لیکن پھر بھی وہ بیمار رہیں۔ وہ اپنی بیماری کی پرواہ نہیں کرتے۔ اور اپنے آپ کو تندرست سمجھتے ہیں۔ بالکل تندرست انسان دنیا میں بہت کم تعداد میں ملیں گے ایک انگریز مصنّف کا قول ہے کہ تندرست انہیں انسانوں کو کہنا چاہئے جن کے پاک جسم میں پاک دل رہتا ہو۔ انسان صرف جسم ہی تو نہیں ہے۔ جسم تو اس کی رہائش کا مکان ہے۔ جسم۔ دل اور حواسات کا ایسا گہرا تعلق ہے۔ کہ ان میں کسی ایک کے بگڑنے پر باقی کے بگڑنے میں ذرا بھی دیر نہیں لگتی۔ جسم کو گلاب کے پھول کے ساتھ تشبیہہ دی جاسکتی ہے۔ گلاب کے پھول کا بیرونی تو انسان کا جسم ہے۔ اور پھول کی خوشبو انسان کی روح ہے۔ کاغذ کے بنے ہوئے پھول کو کوئی پسند نہیں کرتا۔ سونگھنے سے اُس سے گلاب کی خوشبو نہیں آئے گی۔ اصلی گلاب کی پہچان اُس کی خوشبو ہی ہے۔ جیسے

گلاب کی مانند نظر آنے والے بدبودار پھول کو لوگ پھینک دیتے ہیں۔ ویسے ہی ایسے جسم پر کسی کو محبّت نہیں ہو سکتی۔ جو باہر سے دیکھنے میں تو اچّھا ہو۔ مگر اُس کے اندر رہنے والی روح کے فرائض ٹھیک نہ ہوتے ہوں جن کا چلن اچھا نہیں ہوتا۔ ایسے انسان تندرست نہیں سمجھے جاتے جسم اور روح کا گہرا تعلق ہے۔ جس کا جسم تندرست ہوگا۔ اُس کا دل ضرور ہی پاک ہوگا۔ مغربی ممالک میں اس اصول کو ماننے والے لوگوں کی تعداد بہت زیادہ ہے۔ اُن کا اعتقاد بلکہ یقین ہے کہ جن کا دل پاک ہوتا ہے۔ اُن کے جسم میں بیماریاں نہیں ہوتیں۔ اور اگر ہوتی بھی ہیں۔ تو وہ دل کی پاکیزگی کے جلد دور ہو جاتی ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ تندرستی کا اصلی ذریعہ ہمارا دل ہے۔ دل کا پاک ہونا ہی سچی تندرستی ہے ٭

غصّہ۔ سُستی اور رنج یہ سب بیماریوں کے نشان ہیں۔ بہت سے ڈاکٹر تو چوری وغیرہ کاموں کو بھی بیماری ہی تصوّر کرتے ہیں۔ ولایت میں بہت سی ایسی مستورات چوری کرتی ہوئی دکانوں میں پکڑی جاتی ہیں۔ جو حقیقت میں دولت مند بھی ہوتی ہیں۔ لیکن وہ بہت معمولی چیزیں چرانے میں پکڑی جاتی ہیں۔ انسان کی اس عادت کو وہاں کے ڈاکٹر کلیپٹو مینیا" پاگل پن کی بیماری کہتے ہیں ٭

بعض ایسے اشخاص ہوتے ہیں۔ جن کی خون خرابہ کرنے کی عادت ہوتی ہے۔ یہ بھی ایک قسم کی بیماری ہے۔ ایسی حالت میں یہ کہا جاتا

ہے کہ جن کا جسم مضبوط ہے جسم میں کسی قسم کی کوئی کمی نہیں ہے - دانت درست ہیں - آنکھ - کان اپنا ٹھیک ٹھیک کام کرتے ہیں - اُس میں بدبو نہیں - پاؤں اپنا ٹھیک کام کرتے ہیں - منہ سے کسی قسم کی بدبو نہیں آتی - دل جذبات کا شکار نہیں ہوتا جسم نہ بہت موٹا ہے اور نہ بہت پتلا جن کے حواسات قابو میں ہیں - ایسے انسان ہی تندرست کہے جا سکتے ہیں - تندرستی حاصل کرنا اور اُس سے فیض اُٹھانا یہ معمولی کام نہیں ہے - بہت حالتوں میں ہمارے اس طرح تندرست نہ ہونے کا باعث ہوتا ہے - کہ ہمارے والدین اس قسم کے پورے تندرست نہ تھے - ایک بہت بڑے فاضل مصنف نے لکھا ہے - کہ اگر والدین سب طرح سے تندرست ہوں تو اُن کی اولاد اُن سے کہیں اچھی ہی ہونی چاہئے - سائنس دان بھی اس اصول کو تسلیم کرتے ہیں - جو انسان پورے طور سے تندرست ہوتا ہے - اُس کو موت کا خوف نہیں ہوتا - ہمارا موت کا خوف ہی اس بات کا ثبوت دیتا ہے کہ ہم تندرست نہیں ہیں - موت ہماری زندگی کی بڑی بھاری تبدیلی کا نام ہے - جو قدرت کے اصولوں کے مطابق ہمارے لئے تندرستی کی شکل میں آرام دہ ہونی چاہئے - مندرجہ بالا سطور میں تندرستی کا ذکر کیا گیا ہے - اُس کو حاصل کرنا ہمارا فرض ہے ۔

دُوسری فصل

۱-خوراک

ہوا - پانی اور اناج - یہی تینوں ہماری خوراک ہیں شامل ہیں - پھر بھی ہم لوگ عام طور پر اناج کو ہی خوراک شمار کرتے ہیں - ہم لوگ اناج ہیں صرف دانوں کو ہی شمار کرتے ہیں - گیہوں چاول وغیرہ نہ کھانے والوں کو ہم اناج کھانے والے نہیں مانتے - یہ تو مانی ہوئی بات ہے کہ ہوا سب سے اولین خوراک ہے - اس کے بغیر کام نہیں چل سکتا - یہ اتنی ضروری خوراک ہے جس کو ہم علم ہونے یا نہ ہونے کے باوجود کھایا کرتے ہیں - پانی ہوا سے دوسرے درجے پر ہے - لیکن اناج سے بڑھ کر - اس لئے قدرت کا انتظام ہے - کہ پانی اناج کی نسبت زیادہ آسانی سے مل سکتا ہے - اناج تیسری یعنی آخری درجہ کی خوراک ہے ÷

اناج کے متعلق زیادہ لکھنا فضول ہے۔ کونسا اناج کب اور کتنا کھانی چاہیئے۔ اس بارے میں بہت اختلاف رائے ہے۔ لوگوں کے طریقے مختلف ہیں۔ ایک ہی اناج کا اثر مختلف لوگوں میں مختلف طرح سے ہوتا ہے۔ ایسی حالت میں یقینی طور پر کچھ کہنا بہت مشکل ہے۔ اور اس قدر مشکل کہ تقریباً ناممکن کے برابر ہے۔ دُنیا کے کئی مقامات میں انسانوں کو قتل کر کے انسان اُن کا گوشت کھاتے ہیں۔ یہ بھی ان کی خوراک ہے۔ کتنے ہی لوگ صرف دودھ پر گزارہ کرتے ہیں۔ دودھ ہی اُن کے لئے اناج ہے۔ کتنے ہی حیوان گندگی کھاتے ہیں۔ گندگی ہی ان کی خوراک ہے۔ ایسی حالت میں اناج کے متعلق زیادہ لکھنا اور اُس کے بارے میں کچھ یقینی طور پر تحریر کرنا ناممکن ہے ۔

اناج کون سا کھانا چاہیئے۔ اس سوال کا درست جواب دینا اگرچہ مشکل ہے۔ پھر بھی اس بارے میں غور کرنا ہر ایک انسان کا فرض ہے۔ یہ کہنے کی ضرورت نہیں ہے کہ اناج کے بغیر کسی انسان کا کام نہیں چل سکتا۔ اس لئے صرف اناج حاصل کرنے کی خاطر ہم کو کئی مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ایسی حالت میں یہ وچار نہایت ضروری ہو جاتا ہے۔ کہ ہم اناج کیوں کھاتے ہیں؟ اس کے ذریعہ ہم درست طور پر اس بات کا وچار کر سکیں گے کہ ہمیں کون سی خوراک کھانی چاہیئے۔ یہ بات تو تمام لوگ مانیں گے ہی کہ لاکھوں

ننانوے ہزار نو سو ننانوے انسان تو صرف مزے کے لئے کھانا کھاتے ہیں۔ اس کی وہ پروا نہیں کرتے کہ کھانے کے بعد ہم بیمار ہو جائیں گے یا تندرست رہیں گے۔ نہ معلوم کتنے آدمی تو ایسے دکھائی دیتے ہیں۔ جو زیادہ کھا لینے کے باعث جلاب لینے یا ہاضم چورن کا استعمال کرتے ہیں۔ کتنے ہی لوگ مزیدار چیزوں کو ٹھونس ٹھونس کر اپنے پیٹ میں بھر لیتے ہیں۔ اس کے بعد قے کے ذریعہ سے اُن کو اپنے پیٹ سے نکال دیتے ہیں اس طرح وہ فوراً ہی پھر کھانے کے لئے تیار ہو جاتے ہیں۔ بعض ایسے آدمی ہوتے ہیں جو ایک بار اتنا زیادہ کھا لیتے ہیں۔ کہ پھر اُن کو دو دو روز تک بھوک نہیں لگتی۔ کتنے ہی آدمی کھانے کھاتے اتنا زیادہ کھا لیتے ہیں۔ جو کھانے کے بعد مرتے دیکھے گئے ہیں۔ یہ تمام باتیں میں نے اپنی آنکھوں دیکھی ہیں۔ یا بالفاظ دیگر میرے مشاہدے میں آئی ہیں۔ میں نے اپنی زندگی میں نہ جانے کتنی طرح کی باتیں دیکھی ہیں۔ جن میں سے اکثر باتوں کی یاد آنے سے ہنسی آتی ہے۔ اور بہت سی باتوں کو دیکھ کر شرمندہ ہونا پڑتا ہے۔ ایک وقت تھا جب میں علی الصبح چائے پیا کرتا تھا۔ دو تین گھنٹے بعد ناشتہ کرتا تھا۔ دوپہر کو ایک بجے کھانا کھاتا تھا۔ پھر تین بجے چائے پیتا تھا۔ اور آخر شام کے چھ سات بجے پھر دوبارہ کھانا کھایا کرتا تھا۔ اس وقت میری حالت قابل رحم

تھی جسم پر گوشت خوب لدا رہتا تھا۔ دوائی کی بوتل ہمیشہ پاس رہتی تھی۔ یہ سب باتیں اکثر ہوا کرتی تھیں۔ اس وقت مجھ میں کام کرنے کی جتنی طاقت تھی۔ اس سے تین گُنا زیادہ اس وقت جبکہ میری عمر ڈھل چکی ہے۔ موجود ہے۔ اس وقت جیسی میری حالت تھی۔ ویسی حالت قابل رحم ہوتی ہے۔ اور اگر سنجیدگی کے ساتھ اس پر غور کریں۔ تو وہ حالت زیادہ آلودہ اور قابل نفرت معلوم ہوگی ٭

انسان نہ تو کھانے کے لئے پیدا ہوا ہے۔ اور نہ یہ کھانے کے لئے جیتا ہے۔ بلکہ وہ اپنے پیدا کنندہ کو پہچاننے کے لئے پیدا ہوا ہے۔ اور وہ اسی کام کے لئے جیتا ہے۔ یہ پہچان جسم کی پرورش کے بغیر نہیں ہو سکتی۔ اور خوراک کے بغیر جسم کا گذارہ نہیں ہو سکتا۔ اس لئے ہمیں کھانے کی ضرورت ہے۔ ہماری زندگی کی یہ بہت بڑی تشریح ہے۔ خدا پرست مرد و زن کے لئے اتنا ہی وچار کافی ہے۔ دہریہ لوگ بھی جو خدا کی ہستی کے قائل نہیں یہ تسلیم کرتے ہیں کہ ہمیں زندہ رہنے کے لئے اتنی ہی خوراک کھانی چاہیئے۔ جتنی سے ہم تندرست اور زندہ رہ سکیں ٭

حیوانات کی طرف دیکھئے۔ وہ مزے کے لئے نہیں کھاتے۔ وہ ٹھونس ٹھونس کر خوراک سے پیٹ نہیں بھرتے۔ بھوک لگنے پر ہی وہ بھوک بھر کھاتے ہیں۔ وہ اپنی خوراک پکاتے نہیں ہیں۔

قدرت کے بنائے اور تیار کئے ہوئے پھلوں اور چیزوں کو کھا کر اپنا پیٹ بھرتے اور چین کی زندگی بسر کرتے ہیں۔ کیا انسان ہی مرنے کے لئے پیدا ہوا ہے۔ ان جانوروں میں کوئی غریب ہے۔ اور کوئی امیر۔ کسی کو دن بھر میں دس مرتبہ کھانے کو ملتا ہے۔ اور کسی کو ایک وقت بھی مشکل سے نصیب ہوتا ہے۔ یہ باتیں صرف انسانوں میں ہی پائی جاتی ہیں۔ اس پر بھی ہمیں جانوروں سے زیادہ عقل مند ہونے کا فخر حاصل ہے۔ اس سے ثابت ہوتا ہے کہ اگر ہم پیٹ کو پرمیشور (خدا) مان کر اس کی عبادت میں زندگی میں گزار دیں۔ تو ہم چرند پرند سے زیادہ بے سمجھ اور بدتر ہیں +

اچھی طرح غور کرنے سے معلوم ہوگا کہ جھوٹ۔ چوری اور دغا وغیرہ پاپ کرنے کا اصلی باعث ہمارے حواسات کی آزادی ہے اگر ہم اپنی خواہشات کو قابو میں کر لیں۔ تو پھر ان اندریوں پر غلبہ پا لینا بہت آسان ہے۔ لیکن یہاں تو ہم خوب کھانا اور مزیدار چیزوں کا کھانا گناہ نہیں سمجھتے۔ چوری کرنے۔ عیاشی کرنے اور جھوٹ بولنے پر لوگ ہم سے نفرت کرتے ہیں۔ اس پر کئی ایک نیتی کی کتابیں تصنیف کی گئی ہیں۔ لیکن جن کے حواس قابو میں نہیں ہیں۔ ان کے متعلق کوئی بھی کتاب نہیں لکھی گئی۔ گویا اس مضمون کا نیتی اور انیتی سے کوئی تعلق نہیں ہے اس کا سب سے بڑا باعث یہ ہے کہ تمام ایک ہی کشتی پر سوار ہیں۔

تمام زبان کے غلام ہیں۔ جب ایسی حالت ہے۔ تب کیسے ہم
دوسرے کی بُرائی کا مذاق اُڑا سکتے ہیں۔ بھلا ایک چور کہیں دوسرے
کے کام پر ہنستا ہے۔ ہمارے بزرگ بھی اپنے حواسات کو اپنے
بس میں نہیں کر سکے۔ یا یوں کہئے کہ انہیں بھی مزہ اور لذت
لینے میں کوئی نقصان یا خرابی دکھائی نہیں دی۔ بس اتنا لکھ دیا کہ
اپنی اندریوں کو بس میں رکھنے کے لئے جہاں تک ہو سکے۔ تھوڑا
کھانا چاہیئے۔ لیکن یہ نہیں لکھا کہ اندریوں کے مزے کے باعث
اور کتنی بُرائیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ تمام لوگ۔ چور۔ ٹھگ اور
عیاش انسان کو اپنی سوسائٹی میں کبھی رہنے نہ دینگے۔ لیکن وہ
اشخاص جنہیں اپنی تہذیب پر بہت ناز ہوتا ہے۔ عام لوگوں سے
سوگنا زیادہ مزہ لیتے ہیں۔ اور اسے بُرا نہیں سمجھتے۔ بلکہ اُس میں
خوشی مانتے ہیں۔ بیاہ شادی میں ہم لوگ مزے ہی کے لئے بھوجن
کرتے کراتے ہیں۔ لیکن آدمی کے مرنے پر بھی ہم مزے کے لئے
مختلف طریقے استعمال کرتے ہیں۔ کوئی تیوہار آیا کہ اچھے اچھے
کھانے اور مٹھائیاں تیار ہونے لگیں۔ مہمان آیا کہ کڑاہی چڑھی
کوئی بھی کام ہوا۔ جب تک پڑوسیوں۔ رشتہ داروں اور دوستوں
ملاقاتیوں کو خوب پیٹ بھر کر کھانے کو نہ دیا جائے۔ تب تک وہ
اُس کی تعریف کے قابل نہیں سمجھا جاتا۔ اُس کی بُرائی کی جاتی ہے
کسی دعوت میں مدعو شدہ لوگوں کو جب تک ٹھونس کر کھانا

نہ کھلایا جائے۔ تب تک کنجوسی ثابت ہوتی ہے۔ سکولوں اور کالجوں کی رخصتیں آئیں۔ پوری کچوری بننے لگی۔ ہم یہ تو جانتے ہی ہیں کہ ایتوار کے روز خوب دل کھول کر اور ٹھونس ٹھونس کر کھانا کھائیں گے۔ اسی طرح ہماری زندگی کا جو قصور ہے۔ اُس کو ہم نے عقلمندی اور تقدیر کی بات سمجھ رکھی ہے۔ خوراک کی تیاری میں ہم نے جو جو طریقے اختیار کئے ہیں۔ اُن سے معلوم ہوتا ہے کہ ہم اپنے آپ کو بہت اونچا سمجھنے لگے ہیں۔ ہماری زندگی کی یہ تاریکی بڑھتی جاتی ہے اس لئے ہر ایک انسان کو اس سوال پر خوب غور کرنا چاہئے۔

ہم اپنی اس حالت پر دوسرے نقطۂ نگاہ سے بھی غور کر سکتے ہیں۔ قدرت نے ہماری ضرورت کی تمام چیزوں کو وقت کے مطابق پیدا کرنے کا کام جاری کر رکھا ہے۔ اتنا ہی نہیں۔ دُنیا کے تمام جانداروں کی ضرورتیں قدرتی طور پر پوری ہوتی ہیں۔ اور اُن کی ذمہ داری قدرت نے خود اپنے اوپر لے رکھی ہے۔ قدرت کی اس کارروائی میں کوئی نئی بات نہیں ہے۔ قدرت کے کاموں میں کبھی غلطی بھی نہیں ہوتی۔ اُس کے کاموں میں نہ کبھی سستی ہوتی ہے۔ اس کا کام ہمیشہ یکساں چلا کرتا ہے۔ یہی باعث ہے کہ قدرت کو سال بھر یا دن بھر کے لئے اپنا ذخیرہ جمع نہیں کرنا پڑتا۔ ہماری خواہشیں اور ہمارے فرائض بے اصولے پن کے بس میں ہیں۔ ہم اس قاعدے یا اصول کی سمجھ کر پیروی کریں۔ تو کسی دن کسی گھر میں کسی کے فاقہ کشی سے مرنے کی

نوبت ہی نہ آئے ۔ قابل غور بات یہ ہے کہ جب ہر روز اتنا ہی اناج
پیدا ہوتا ہے ۔ جتنا دُنیا کے تمام جانداروں کے لئے کافی ہے ۔ اس
سے زیادہ پیدا نہیں ہوتا ۔ تب یہ صاف ظاہر ہے کہ اگر کوئی اپنے
حصّے سے زیادہ کھالے یا نہ کھانے کے لایق چیز کھالے تو دُوسروں
کے حصّے میں اُتنی ہی کم چیز آئے گی ۔ راجاؤں ۔ مہاراجاؤں ۔ اور
بڑے بڑے سیٹھ ساہوکاروں کے باورچی خانہ میں اُن کی اور اُن کے
نوکر چاکروں کی ضروریات سے کہیں زیادہ کھانا تیار کیا جاتا ہے ۔
یہ زیادہ اناج وہ دوسروں کے پیٹ سے لیتے ہیں ۔ پھر بھلا دوسرے
کیوں نہ بھوکے مریں ۔ اگر دو کنوؤں کا ایک ہی منبع ہو ۔ اور اُن میں
ضرورت کے مطابق ہی پانی آتا ہو ۔ تو یہ بات صاف ظاہر ہے کہ جب
ایک سے پانی زیادہ نکلے گا تو دوسرے میں ضرور پانی کم ہو جائیگا ۔
اصول ٹھیک ہے ۔ اور یہ اصول میرا ایجاد کردہ نہیں ۔ بلکہ یہ بڑے
بڑے عالموں کا بنایا ہوا ہے ۔ کہ ہم اپنی ضروریات سے جتنا زیادہ کھاتے
ہیں اُتنا اناج چوری کا ہے ۔ کسی نے یہ درست ہی کہا ہے کہ چوری کا
مال اور اناج کچا پارہ ہے ۔ اس مزے کے لئے جتنا کھاتے ہیں ہم اُتنا
ظاہرہ طور پر یا دوسری صورت میں ہمارے جسم سے ضرور پھوٹ نکلتا ہے
۔ اُتنی ہی ہماری صحت بگڑ جاتی ہے ۔ جو ہماری تکلیف کا باعث ہوتی
ہے ۔ یہ تجربہ لینے کے بعد ایسی حالت میں ہم آسانی سے غور کر سکیں گے
کہ ہمیں کونسی چیز کس مقدار میں کھانی چاہیئے +

تیسری فصل

مُنشیات

۱۔ شراب اور بھنگ

ہمیں کون سی چیزیں کھانی چاہئیں۔ اس کا فیصلہ کرنے سے پہلے ہمیں یہ جان لینا چاہیئے۔ کہ کون سی چیزیں نہیں کھانی چاہئیں۔ منہ کے ذریعہ کھانے والی چیزوں کا شمار اگر ہم اناج میں کریں۔ تو شراب۔ بیڑی۔ تمباکو۔ بھنگ اور کافی۔ کوکا۔ نیز مصالحہ وغیرہ بھی اناج ہی ہیں۔ مجھے اپنے تجربہ سے معلوم ہوا ہے کہ یہ سب چیزیں چھوڑنے کے لایق ہیں۔ ان میں سے بعض چیزوں کا تجربہ تو مَیں نے خود کیا ہے۔ اور بعض چیزوں کے متعلق مَیں نے

دوسروں کے تجربوں سے فایدہ اُٹھایا ہے *

شراب اور بھنگ کو دُنیا کے تمام مذاہب نے ممنوع قرار دیا ہے پھر بھی شاید ہی کوئی اُن کے پینے سے پرہیز کرتا ہو۔ شراب سے ہزاروں خاندان مٹی میں مل گئے۔ لاکھوں آدمی تباہ ہو گئے۔ شرابی کو کسی قسم کی عقل نہیں رہتی۔ وہ والدہ۔ بیوی اور لڑکی کا فرق بھی بھول جاتا ہے۔ شراب سے انسان کا معدہ بھی کمزور ہو جاتا ہے۔ آخر میں وہ زمین پر ایک قسم کا بوجھ ہو جاتا ہے۔ بُرائی میں پڑے ہوئے انسان کے ہوش و حواس ٹھیک ہوتے ہوئے بھی نکمے ہوتے ہیں۔ دل پر اُن کا قابو نہیں ہوتا۔ ہمیشہ شیخ چلیوں جیسے منصوبے باندھا کرتے ہیں۔ اس لئے شراب اور اُس کی حقیقی بہن بھنگ دونوں قابلِ ترک چیزیں ہیں۔ اس میں کسی کا اختلاف رائے نہیں ہو سکتا۔ بعض لوگوں کی رائے ہے کہ بطور دوائی کے شراب استعمال کرنے میں کوئی ہرج نہیں۔ لیکن اصل میں اس کی بھی ضرورت نہیں۔ یورپ کے (جہاں شراب کا لاانتہا ذخیرہ موجود ہے۔ اور جہاں شراب کا پینا لوگ گناہ نہیں سمجھتے) ڈاکٹروں کی بھی یہی رائے ہے۔ پہلے بے شمار امراض میں شراب کام میں آتی تھی۔ لیکن اب وہاں بالکل بند کر دی گئی ہے۔ اصل میں شراب کے بطور دوائی استعمال کرنے کی دلیل ہی بے بنیاد ہے شراب کے حامی دکھانا چاہتے ہیں کہ جب شراب کو بطور دوائی

استعمال کیا جا سکتا ہے۔ تو اُس کے پینے کے کام میں لانا کیوں بُرا یا گناہ ہے۔ مگر اُنہیں سوچنا چاہیئے کہ زہر بھی تو دوائی کی مانند کام آتا ہے۔ تو بھی کوئی اُسے بطور خوراک استعمال کرنے کا خیال تک نہیں لا سکتا۔ ہو سکتا ہے۔ بعض بیماریوں میں شراب سے فائدہ پہنچتا ہو۔ مگر اُس سے نقصان اتنا زیادہ پہنچتا ہے کہ عقلمند انسان کو چاہیئے کہ جان جانے دے۔ مگر شراب کو بطور دوائی کے استعمال کرنے کا خیال تک بھی دل میں نہ لائے۔

جس شراب سے سینکڑوں انسانوں کو سخت نقصان پہنچتا ہو۔ اُس کے ذریعہ جسم کو کوئی فائدہ نہ پہنچے یہی بہتر ہے۔ ہندوستان میں لاکھوں انسان ایسے ہیں۔ جو حکیم۔ وید یا ڈاکٹر کے کہنے پر بھی شراب نہیں پیتے۔ وہ شراب پی کر یا اپنی عقل کے مطابق بُری چیزوں کا استعمال کر کے زندہ رہنا اچھا نہیں سمجھتے۔

۲۔ افیون

افیون کا وچار بھی شراب کے ساتھ ہی کرنا چاہیئے۔ افیون کا نشہ شراب سے مختلف ہے۔ پھر بھی اُس سے شراب سے کم بُرائی نہیں ہوتی۔ افیون کے پھیر میں پڑ کر چین جیسے عظیم ملک

کی رعایا حاصل کی ہوئی آزادی کو کھو بیٹھی۔ ہمارے ملک کے جاگیردار بھی افیون کے جنگل میں پڑ کر اپنی اپنی جاگیروں سے ہاتھ دھو بیٹھے۔

۳۔ بیڑی۔ تمباکو۔ سیگرٹ

شراب۔ بھنگ اور افیون کی برائیاں تو معمولی آدمیوں کی سمجھ میں آسانی سے آجاتی ہیں۔ مگر بیڑی اور تمباکو نیز سیگرٹ کی برائی آسانی سے سمجھ میں نہیں آتی۔ بیڑی اور تمباکو نے بنی نوع انسان پر اپنا ایسا تسلط جما یا ہے کہ ان کا رواج دور کرنے میں ایک عرصہ لگے گا۔ چھوٹے بڑے تمام اس کی جھپٹ میں آ گئے ہیں۔ اچھے شریف آدمی بھی سیگرٹ۔ بیڑی کا استعمال کرتے ہیں۔ اس کے پینے میں وہ کسی قسم کی شرم محسوس نہیں کرتے۔ دوسروں کی خاطر تواضع کرنے میں یہ چیزیں ہی خاص طور پر استعمال کی جاتی ہیں۔ دن بدن ان کا پرچار بڑھتا جاتا ہے۔ عوام الناس کو اس بات کی خبر نہیں کہ سگرٹ کی عادت بڑھانے کے لئے سیگرٹ کے بیوپاری اس کی بناوٹ میں ہزاروں ترکیبیں لڑاتے ہیں۔ تمباکو میں کئی قسم کے خوشبودار تیزاب

چھڑکتے ہیں۔ اور افیون کا پانی ملاتے ہیں۔ اس سے سیگرٹ ہم پر دن بدن زیادہ اپنا اثر جماتا جاتا ہے۔ اُس کے لئے اشتہار بازی میں لاکھوں روپیہ خرچ کئے جاتے ہیں۔ یورپ میں سیگرٹ بنانے والی کمپنیاں اپنے چھاپہ خانے چلاتی ہیں۔ بائیسکوپ خریدتی ہیں۔ کئی قسم کے انعام تقسیم کرتی ہیں۔ لاٹریاں نکالتی ہیں اور اشتہار بازی میں پانی کی طرح روپیہ بہاتی ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ نکلا ہے کہ مستورات کو بھی سیگرٹ پینے کی عادت پڑگئی ہے۔ سیگرٹ پر نظمیں بھی لکھی گئی ہیں۔ اُن نظموں میں سیگرٹ کو غریب نوازی کی تشبیہہ دی گئی ہے +

سیگرٹ تمباکو سے ہونے والے نقصانات کا اندازہ نہیں لگایا جا سکتا۔ سیگرٹ پینے والے انسان کی علت اتنی زیادہ بڑھ جاتی ہے۔ کہ وہ کسی کی پرواہ کئے بغیر دوسرے کے مکان پر مالک مکان سے اجازت لئے بغیر سیگرٹ کا دُھواں نکالنے لگتا ہے۔ اُس کو کسی کی پرواہ نہیں ہوتی +

دیکھا گیا ہے کہ سیگرٹ اور تمباکو پینے والا انسان ان چیزوں کے حصول کے لئے بے شمار قصوروں اور جرموں کے مرتکب ہوتے ہیں۔ لڑکے اپنے گھروں سے پیسے چُراتے ہیں جیل میں قیدی بہت مصیبت اُٹھا کر سیگرٹ کو چھپا کر رکھتے ہیں۔ خوراک کے بغیر تو کام چل بھی جاتا ہے۔ لیکن سیگرٹ کے بغیر نہیں چل سکتا

میدانِ جنگ میں سیگرٹ پینے والے سپاہیوں کو سیگرٹ نہیں ملتا۔ تو وہ سُست پڑ جاتے ہیں۔ اور پھر وہ پوری ہمت اور حوصلے سے نہیں لڑ سکتے ÷

سیگرٹ کے متعلق ذکر کرتے ہوئے مرحوم مہاتما ٹالسٹائی نے لکھا ہے کہ ایک انسان نے اپنے دل میں اپنی عورت کے قتل کرنے کا ارادہ کیا۔ چھرا نکالا۔ چلانے کو تیار ہوا۔ اس کے ساتھ ہی وہ پچھتایا۔ اور پیچھے ہٹ گیا۔ پھر سیگرٹ پینے بیٹھ گیا۔ سیگرٹ کے نشے میں اس کی عقل پر پردہ پڑ گیا۔ اس کے بعد اُس نے اپنی بیوی کا خون کیا۔ مہاتما ٹالسٹائی تمباکو کو ایک بہت بُری قسم کا اور کئی حالتوں میں شراب سے بھی بُرا نشہ مانتے تھے ÷

سیگرٹ کا خرچ بھی کچھ کم نہیں۔ بعض لوگوں کو سیگرٹ پر ۷۵ روپیہ ماہوار خرچ کرتے مَیں نے اپنی آنکھوں سے دیکھا ہے۔ سیگرٹ سے قوت ہاضمہ کم ہو جاتی ہے۔ خوراک بے لذت معلوم ہوتی ہے۔ اناج پھیکا معلوم ہوتا ہے۔ اس لئے اس میں مصالحہ وغیرہ ڈالنا پڑتا ہے۔ سیگرٹ پینے والوں کی سانس سے بدبو نکلنے لگتی ہے۔ اُس کا دھواں ہوا کو بگاڑتا ہے۔ کتنی دفعہ منہ میں چھالے پڑ جاتے ہیں۔ مسوڑھے اور دانت سیاہ یا زرد پڑ جاتے ہیں۔ کتنے ہی لوگوں کو اس سے بھی خطرناک بیماریاں ہو جاتی ہیں۔ سمجھ میں نہیں آتا کہ شراب کے مخالف سیگرٹ کیوں

پیتے ہیں۔ سیگرٹ کا زہر لطیف ہوتا ہے۔ شاید اسی لئے اس کو استعمال کرتے ہیں۔ جو تندرست رہنا چاہتے ہیں۔ اُنہیں سیگرٹ پینا چھوڑ دینا چاہیئے۔ شراب۔ تمباکو۔ بیڑی اور بھنگ پینے کی عادات ہمارے جسم کی تندرستی کو زائل کر دیتی ہیں۔ نہ صرف یہ بلکہ دولت بھی برباد ہو جاتی ہے۔ اور دل بھی پاک نہیں رہتا۔ ان سے ہمارے چلن بگڑ جاتے ہیں۔ اور ہم بُری عادات کے غلام بن جاتے ہیں۔

۴۔ چائے۔ کافی۔ کوکا

لوگوں کے دل پر اس بات کا اثر جمانا کہ چائے۔ قہوہ اور کوکا بہت بُری چیزیں ہیں۔ بہت مشکل معلوم ہوتا ہے۔ لیکن یہ ماننا ہی پڑیگا۔ کہ یہ چیزیں مضر ہیں۔ ان میں ایک خاص قسم کا نشہ ہوتا ہے۔ اگر چائے اور قہوہ کے ساتھ دُودھ کھانڈ نہ ہو تو ان میں کچھ بھی جسم کی پرورش کرنے والا جزو نہیں ہوتا۔ صرف چائے اور قہوہ پر گزارہ کر کے کتنے ہی تجربے کیئے گئے۔ ثابت یہ ہوا کہ ان میں خون بڑھانے والی جزو بالکل نہیں ہیں۔ ہم لوگ کچھ عرصہ پہلے عام طور پر چائے اور کافی نہیں پیتے تھے۔ کبھی کسی خاص موقعہ پر یا دوائی میں استعمال کر لیتے تھے۔ لیکن اب نئی روشنی کے باعث چائے

اور قہوہ عام اور روزانہ استعمال کی چیزیں بن گئی ہیں۔ اب تو ہم محض ملاقات کرنے والوں کو بھی یہ چیزیں پلاتے ہیں۔ چائے کی پتیاں دیتے ہیں۔ لارڈ کرزن کے عہد حکومت سے تو چائے نے اور بھی اپنے ہاتھ پاؤں پھیلا دئے ہیں۔ اُنہوں نے چائے کے بیوپاریوں کی پیٹھ ٹھونک ٹھونک کر اُن کی حمایت کر کے چائے کے رواج کو پھیلانے کا فخر حاصل کیا۔ اور جہاں پہلے لوگ بیماریاں دُور کرنے والی چیزوں کا استعمال کرتے تھے۔ وہاں اب اُن کی جگہ بیماری بڑھانے والی چائے کا استعمال کرتے ہیں۔

کوکو کا رواج اس لئے عام نہیں ہوا۔ کیونکہ وہ چائے سے کچھ مہنگا پڑتا ہے۔ یہ ہماری خوش قسمتی ہے کہ ہمارا کوکو سے زیادہ گہرا تعلق نہیں ہوا۔ پھر بھی فیشن ایبل گھرانوں میں اس کا عام رواج ہے۔

چائے۔ کافی اور کوکو۔ تینوں چیزیں قوت ہاضمہ کو کم کرنے والی ہیں۔ یہ نشیلی چیزیں ہیں۔ کیونکہ جنہیں ان کی عادت پڑ گئی ہے۔ وہ اُن کو چھوڑ نہیں سکتے۔ مصنف کتاب ہذا خود بھی چائے پیتا تھا۔ اگر چائے کے وقت مجھے چائے نہیں ملتی تھی۔ تو سُستی معلوم ہوتی تھی۔ یہ نشے کی پختہ نشانی ہے۔ ایک جلسہ میں تقریباً ۴۰۰ عورتیں اور بچے شریک ہوتے تھے۔ منتظموں نے طے کر لیا تھا کہ ان کو چائے یا کافی نہ دی جائے۔ جو مستورات اُس جلسے میں شریک ہوئی

تھیں۔ انہیں چار بجے بلاناغہ چائے پینے کی عادت تھی۔ منتظموں کو
خبر ملی کہ اگر عورتوں کو چائے نہ ملی۔ تو وہ بیمار پڑ جائیں گی۔ چل پھر نہ
سکیں گی۔ یہ حالت دیکھ کر منتظموں کو اپنا فیصلہ تبدیل کرنا پڑا۔
چائے تیار ہو ہی رہی تھی کہ شور مچ گیا۔ چائے جلدی چاہئے۔ عورتوں
کی پیشانی چڑھی ہوئی تھی۔ انہیں ایک ایک لمحہ ایک ایک مہینہ معلوم
ہوتا تھا۔ چائے ملنے پر اُن کے چہرے کھل گئے۔ اور اُن کو ہوش آ
گیا۔ یہ فرضی کہانی نہیں بلکہ ایک سچا واقعہ ہے۔ ایک عورت کو چائے
سے اتنا نقصان پہنچا تھا کہ اُسے کھانا ہضم نہیں ہوتا تھا۔ سر میں ہمیشہ
اور ہر وقت درد رہتا تھا۔ اُس کے بہت علاج کرنے پر اُس کی یہ تکلیف
دُور نہ ہوئی۔ لیکن جب سے اُس نے اپنے دل کو بس میں کر کے چائے
کا پینا ترک کر دیا۔ تب سے اُس کی طبیعت ٹھیک رہنے لگی۔ انگلینڈ
کے ایک شہر ہیڈرسی کی میونسپل کمیٹی کے ایک ڈاکٹر نے تحقیقات کر کے
بتلایا ہے کہ اس علاقے کی ہزاروں مستورات کے سر میں درد رہنے
کا باعث اُن کی چائے پینے کی عادت ہے۔ چائے سے انسانوں
کی تندرستی بگڑنے کے سینکڑوں ثبوت مجھے مل چکے ہیں۔ میری پختہ
رائے ہے کہ چائے سے تندرستی کو بہت نقصان پہنچتا ہے۔ کافی
کے متعلق ایک دوہا مشہور ہے ؎

"کف چھانٹے۔ بادی ہرے کرے دھاتو بل چھین
رکت ہم پانی سم کرے۔ دو گن او گن تین۔"

یہ درست ہے کہ کافی ہیں کف اور بادی دُور کرنے کی طاقت ہے لیکن یہی وصف دوسری چیزوں میں موجود ہے۔ صرف انہی اوصاف کو حاصل کرنے کے لئے اگر ادرک کا رس پیا جائے تو ضرورت پوری ہوسکتی ہے۔ اس بات کا خیال رکھنا چاہئے کہ ہمارے جسم میں صرف ویرج ہی سب سے زیادہ قیمتی چیز ہے۔ ایسی حالت میں ہمارے ویرج کو جس چیز سے نقصان پہنچے۔ اُس کے چھوڑ دینے میں ہی بھلائی ہے،

کوکو میں بھی یہ سب بُرائیاں موجود ہیں۔ چائے کی طرح اُس میں بھی وہ بُرائیاں پائی جاتی ہیں۔ جو چمڑے کو بالکل بے حس کر دیتی ہیں،

جو لوگ تندرستی میں نیتی کو ترجیح دیتے ہیں۔ اُن کے سامنے اِن تینوں چیزوں کے متعلق مندرجہ ذیل دلائل پیش کی جاسکتی ہیں۔ چائے۔ قہوہ۔ کوکا زیادہ تر اُن مزدوروں کے ذریعہ پیدا کی جاتی ہیں جو شرط بندھے قلی بن کر چائے کے باغیچوں میں کام کرتے ہیں۔ جہاں کوکو کی پیداوار ہوتی ہے۔ وہاں مزدوروں پر ہوتے ہوئے مظالم کو اگر ہم اپنی آنکھوں سے دیکھ لیں۔ تو اس کے استعمال کی کبھی بھی خواہش نہ کریں۔ کوکو کے کھیتوں میں ہونے والے مظالم پر بڑی بڑی کتب لکھی جا چکی ہیں۔ اگر ہم اپنی خوراک کی پیداوار کے بارے میں کامل علم حاصل کریں۔ تو سَو میں سے نوّے فیصدی چیزوں کو ضرور چھوڑنا پڑے گا+

ان تینوں چیزوں کی جگہ مندرجہ ذیل سے ایک اعلیٰ بے عیب

اور طاقتور چائے بن سکتی ہے۔ چائے کی جگہ پر اس کو مزے سے
پی سکتے ہیں۔ قہوہ اور اس چائے کے مزے میں اتنا کم فرق ہے۔ کہ
اُسے کافی پینے والے بھی نہیں سمجھ سکتے۔
پہلے گیہوں کو صاف کرکے توے یا کڑاہی میں ڈال کر چولھے پر
بھوننا چاہیئے۔ خوب سُرخ ہو جانے پر اُتار لینا چاہیئے۔ اور قہوہ
دلنے والی چھوٹی چکّی میں عام طور پر باریک دل لینا چاہیئے۔ اس
میں سے ایک چمچہ بھر پیالے میں ڈال کر اُس پر کھولتا ہوا پانی
ڈال دینا چاہیئے۔ اگر اسے ایک منٹ تک چولھے پر چڑھا رہنے
دیا جائے۔ تو اَور بھی اچّھا ہو۔ حسب ضرورت دُودھ اور کھانڈ بھی
ملائی جا سکتی ہے۔ اور کھانڈ اور دودھ کے بغیر بھی اس کو پی سکتے
ہیں۔ ناظرین اس کا استعمال کرکے دیکھ سکتے ہیں۔ اسے استعمال
کرکے جو لوگ چائے۔ قہوہ اور کوکو کا استعمال ترک کر دیں گے۔
اُن کے پیسے بچیں گے۔ اور اُن کی صحّت اور تندرستی بھی قائم رہے
گی۔

چوتھی فصل

ا- خوراک کی دوسری چیزیں

ابھی تک مندرجہ بالا سطور میں اُن چیزوں پر غور کیا گیا ہے
جو بالکل ہی چھوڑ دینے کے لائق ہیں - اب اگلے صفحوں میں اُن
چیزوں پر غور کرنا ہے جو ہمارے کھانے کی چیزیں ہیں ؛
خوراک کے خیال سے دُنیا کو تین بڑے بڑے حصوں میں
منقسم کر سکتے ہیں - پہلی جماعت میں وہ انسان ہیں - جو اپنی
خوشی سے یا لاچار ہو کر نباتات پر اپنا گزارہ کرتے ہیں - یہ
جماعت سب سے بڑی ہے - اس میں ہندوستان کا سب سے
بڑا حصہ - یورپ کا بہت بڑا حصہ - اور چین جاپان کا بہت
بڑا حصہ بھی آجاتا ہے - اس جماعت کے بہت تھوڑے لوگ
مذہبی عقائد کی وجہ سے نباتات کا استعمال کرتے ہیں باقی لوگ

لوگ جو بہت تھوڑی تعداد میں ہیں۔ نباتاتی چیزوں کا صرف اس
لئے استعمال کرتے ہیں کہ گوشت وغیرہ حاصل کرنے میں وہ بے
بس ہوتے ہیں۔ اور اسی لئے جب کبھی موقعہ مل جاتا ہے۔ تو
بڑے مزے سے گوشت کھاتے ہیں۔ اس قسم کے انسانوں
میں اٹلی۔ آئرلینڈ۔ سکاٹ لینڈ کے زیادہ تر انسان۔ روس
کی غریب رعایا اور چین جاپان کے تقریباً تمام باشندے شمار
کئے جاتے ہیں۔ اٹلی کے باشندوں کی خاص خوراک آلو۔ اہل
سکاٹ لینڈ کی روٹ میل رجئی، اور چین جاپان کے باشندوں
کی چاول ہے۔ دوسرا درجہ اُن لوگوں کا ہے۔ جو نباتات کے
ساتھ کسی قسم کا گوشت اور مچھلی وغیرہ ایک دفعہ یا کئی مرتبہ ہمیشہ
کھایا کرتے ہیں۔ اس میں انگلینڈ کا زیادہ حصّہ ہے۔ ساتھ
ہی ہندوستان کے مالدار مسلمان اور وہ دولت مند ہندو جو گوشت
کھانا مذہبی بنا پر حرام نہیں سمجھتے۔ علاوہ ازیں چینی اور جاپانی
بھی اس درجہ میں شمار کئے جاتے ہیں۔ یہ گروہ بھی بہت بڑا
ہے۔ لیکن پہلے کے مقابلہ میں بہت چھوٹا ہے۔ تیسری
جماعت وہ ہے۔ جس میں ہر ملک کے رہنے والے باشندے
جو جنگلی ہیں۔ صرف گوشت کھا کھا کر اپنی زندگی بسر کرتے ہیں
یہ حصّہ بہت ہی چھوٹا ہے۔ اور وہ بھی جوں جوں یورپ کے
ان علاقوں میں آتے جاتے ہیں۔ توں توں اپنی خوراک کے

ساتھ ساتھ نباتات بھی داخل کرتا جاتا ہے۔ اس خیال سے ہم اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ انسان تین طرح سے زندہ رہ سکتا ہے۔ لیکن ہمیں تو غور اس بات کا کرنا ہے کہ سب سے زیادہ بہترین تندرستی بڑھانے والی خوراک کونسی ہے؟

۲۔ میوہ جات

جسم کی بناوٹ کا بغور مطالعہ کرنے سے معلوم ہوتا ہے۔ کہ قدرت نے انسان کو نباتات کھانے کے لئے ہی بنایا ہے۔ دیگر سبزی خور جانداروں کی بناوٹ سے وہ بہت زیادہ ملتا ہے۔ بندر کو لیجیے۔ یہ انسان سے ملتا ہے۔ اس کی خوراک سبز اور خشک پھل ہیں۔ اس کے دانت اور معدہ دونوں ہم سے بالکل ملتے ہیں۔ لیکن شیر۔ چیتا وغیرہ شکاری جانوروں کے دانت اور معدے کی بناوٹ ہمارے اعضا سے بالکل نرالی ہے۔ ہمارے جسم میں اُن کی طرح پنجے نہیں ہوتے۔ دوسرے سبزی خور جیسے گائے۔ بیل وغیرہ حیوانوں سے بھی ہم کچھ کچھ ملتے ہیں مگر ڈھیر کا ڈھیر گھاس کھا جانے کے لئے ان کی جو آنتیں ہوتی ہیں۔ وہ ہم میں نہیں ہیں۔ کئی ایک سائنسدان اسی خیال کو

نظر رکھ کر کہا کرتے ہیں - کہ انسان گوشت خور نہیں ہے -
اتنا ہی نہیں بلکہ وہ اپنی حسب خواہش کسی نباتات کو کھانے کے
لئے پیدا نہیں ہوا ہے - اُس کی اصلی خوراک تو نباتات ہیں بھی
کوئی خاص خاص پھل وغیرہ ہی ہونی چاہئے +

سائنسدانوں نے اپنے مشاہدوں اور تجربوں سے یہ ظاہر
کیا ہے - کہ انسان کے گذارے کے لئے جن اجزا کی ضرورت
ہے - وہ تمام اجزا پھلوں میں پائے جاتے ہیں - کیلے - نارنگی -
کھجور - انجیر - سیب - انناس - بادام - اخروٹ - مونگ پھلی -
ناریل وغیرہ میں تندرستی قائم رکھنے والے اجزا موجود ہیں - ان
سائنس دانوں کی رائے ہے کہ انسان کو کھانا بنانے کی ضرورت
نہیں ہے - جیسے دیگر جانداروں کو سورج کی گرمی سے پکی ہوئی
چیزوں پر اپنی تندرستی قائم رکھنی پڑتی ہے - ویسا ہی ہمارے
لئے بھی ہونا چاہئے - اُن کا خیال ہے کہ پکا کر کھانے سے نباتات
کے اجزا سب ضائع ہو جاتے ہیں - اور اُن کے خواص کم ہو جاتے
ہیں - اور اُن کے اندر سے جسم کے نشو و نما کرنے کی طاقت جاتی
رہتی ہے - نباتات کا خاص وصف چستی عطا کرنا ہے - جو پکانے
سے ضائع ہو جاتا ہے - ان لوگوں کی تو یہاں تک رائے ہے
کہ جن نباتات کو ہم بغیر پکائے ہوئے نہیں کھا سکتے وہ ہماری
خوراک ہی نہیں ہو سکتی +

اگر مندرجہ بالا تحریر کردہ باتیں صحیح ہیں۔ تو اس میں شک نہیں کہ ہمارے گھروں میں جو بہت سا وقت کھانا بنانے اور کھانے میں ضائع ہوتا ہے وہ نہ ہو۔ تھوڑے عرصہ میں ہی کھانے پینے کے سب کاموں سے فراغت ہو جائے۔ ہماری مستورات کا جو بہت سا وقت کھانا تیار کرنے میں صرف ہوتا ہے وہ بچ جائے۔ اور بہت سی باتوں میں ہم ایسے آزاد ہو جائیں کہ جس سے ہم بچے ہوئے پیسوں اور وقت کا بہت اچھا استعمال کر سکیں +

اس کے متعلق کئی لوگ اعتراض اٹھا سکتے ہیں کہ اگر تمام لوگ کھانا پکانا چھوڑ دیں۔ اور مستورات کو رسوئی بنانے کی قید سے چھڑا دیا جائے یا عورتیں ہی اس کام کو کرنا چھوڑ دیں۔ یہ نہیں ہو سکتا۔ یہ تمام باتیں خواب کی سی ہیں۔ ہو نہیں سکتیں ناممکن ہیں۔ لیکن ابھی ہم اس بات پر غور نہیں کرتے کہ سب کوئی ایسا کر سکتے ہیں یا نہیں۔ ہمیں تو صرف یہ دیکھنا ہے کہ اچھا کیا ہے تا کہ تندرستی کے متعلق تمام باتوں سے ہم واقف ہو جائیں۔ لیکن اگر ہم ان امور سے واقف نہیں ہوتے تو ہم کسی صورت میں بھی معمولی تندرستی اور صحت حاصل نہیں کر سکتے۔ اس بات کو سمجھ لینے کے بعد کہ سب سے اعلیٰ خوراک کیا ہے۔ ہم جان سکیں گے کہ عام طور پر ہمیں کیا کھانا چاہئے +

ایک اور بات ہے اگر میوہ جات اعلیٰ خوراک ہوں تو ہمیں اس بات سے خاص سروکار نہیں ہے کہ آیا وہ سب کو دستیاب ہو سکتے ہیں یا نہیں۔ لیکن اس میں کسی قسم کا اختلاف رائے نہیں ہو سکتا کہ اگر ہم پھل بطور خوراک اختیار کر سکتے ہیں۔ تو ہمیں اس کا استعمال کیوں نہ کرنا چاہئے ؛

اس مضمون پر یورپ میں بہت سی کتب تصنیف کی گئی ہیں۔ ایسے بہت سے انگریز ہیں۔ جنہوں نے پھل بطور خوراک استعمال کئے ہیں۔ اُن میں بہت سے اشخاص نے اپنے تجربے کے نتائج بھی پیش کئے ہیں۔ ان لوگوں نے اپنے مذہبی اعتقاد کی بدولت پھل بطور خوراک استعمال نہیں کئے۔ بلکہ تندرستی قائم رکھنے کے لئے اُنہوں نے ایسا کیا ہے۔ جسٹ نامی ایک جرمن مصنف نے پھلوں پر ایک کتاب لکھی ہے بہت سی مثالیں اور دلیلیں دے کر اُس نے بتایا ہے۔ کہ میوہ جات ہی ایک اعلیٰ خوراک ہیں۔ اس نے بہت سے بیماروں کی بیماریاں مختلف پھلوں کے استعمال اور کھلی ہوا سے دُور کی ہیں۔ اُس کا قول تو یہاں تک ہے کہ جس ملک میں جو پھل ملتے ہیں انسان اُنہیں میں سے اپنے گذارے کے لئے سب اجزا پا سکتا ہے ؛

یہاں پر میں اپنے ہی کئے ہوئے تجربات کا اگر ذکر کروں

تو نامناسب نہ ہوگا۔ چھ ماہ سے ہم نے اناج نہیں کھایا۔ صرف
پھلوں پر ہی گذر کیا ہے۔ یہاں تک کہ دودھ دہی کو بھی ہیں
نے ہاتھ نہیں لگایا۔ میری خوراک کیلے۔ مونگ پھلی۔ زیتون کا
تیل۔ لیموں یا اسی قسم کا کوئی اور پھل نیز کھجور ہے۔ میں نہیں
کہتا کہ یہ تجربہ ہمیشہ کامیاب ثابت ہوا ہے۔ کیونکہ اتنی بڑی
بھاری تبدیلی کا اثر معلوم کرنے کے لئے چھ ماہ کا قلیل عرصہ
کافی نہیں ہے۔ لیکن اتنا تو پھر بھی کہا جا سکتا ہے کہ جب
میرے دیگر ساتھی بیمار پڑے ہیں۔ میری طبیعت بالکل درست
رہی ہے۔ مجھ میں پہلے جتنی جسمانی اور روحانی طاقت تھی۔
اس سے اب زیادہ بڑھ گئی ہے۔ جسمانی طاقت کے متعلق میں
کہہ سکتا ہوں کہ پہلے جتنا بوجھ میں اُٹھا سکتا ہوں۔ اُتنا
اگرچہ اس وقت میں نہ اُٹھا سکوں۔ لیکن پہلے جس دیر تک
میں مزدوروں کا کام کر سکتا تھا۔ اُس سے زیادہ وقت تک
بغیر کسی قسم کی تھکاوٹ محسوس کئے بغیر محنت کر سکتا ہوں کتنے
ہی بیماروں پر میں نے اس قسم کی خوراک کی آزمائش کی ہے۔ تو
اُس کا نتیجہ نہایت ہی حیرت انگیز نکلا۔ اس کا ذکر میں بیماری
کے باب میں کرونگا۔ لکھنے کا مطلب یہ ہے۔ کہ دوسروں کے
اور اپنے ذاتی تجربات سے اور جو کچھ پڑھ کر میں نے غور کیا ہے
اُس سے اتنا جان پڑتا ہے کہ پھل ایک اعلیٰ قسم کی خوراک ہے ؂

مَیں اس بات کو نہیں مانتا کہ اس فصل کو پڑھ کر کوئی شخص پھل بطور خوراک استعمال کرنے لگ پڑیگا - میرے اس مضمون کا اثر شاید ہی ناظرین پر ہو - لیکن مجھے تو سچی بات لکھنا ہے - اور میرا خیال بھی یہی ہے - پھر میرا یہ فرض بھی ہے کہ جو کچھ مجھے درست معلوم دے وہی مَیں سب کو بتلاؤں ؂

لیکن اگر کسی پڑھنے والے کے دل میں یہ خواہش پیدا ہو جائے کہ وہ پھل بطور خوراک استعمال کرے - تو اُس کی خدمت میں میری عاجزانہ التماس ہے کہ وہ فوراً ہی اس کام کو شروع نہ کر دے بلکہ آہستہ آہستہ اس طرف قدم بڑھانے کی کوشش کرے - کتاب کی تمام باتوں کو پڑھنے کے بعد اس کا نتیجہ اخذ کرے - مطلب سمجھ کر جو کچھ مناسب سمجھے کرے ؂

۳ - نباتات

(ساگ - سبزی)

اب ہم دوسری قسم کی خوراک پر غور کرتے ہیں - مجھے یقین ہے کہ عوام کو یہ زیادہ پسند آئے گی - پھل کھانے کے فائدے بھی اسے سمجھ لینے سے اچھی طرح سمجھ میں آجائے گا - ان سطور

کو پڑھنے والوں سے میری التجا ہے کہ تمام فصلوں کو پڑھ لینے کے بعد ہی وہ اپنا ارادہ قائم کریں ÷

دوسرے درجے کی خوراک نباتات ہے۔ اس میں عام طور پر ساگ بھاجی۔ اناج اور دودھ وغیرہ بھی شامل ہوتے ہیں۔ جس طرح پھل کھانے سے انسان کے لئے ضروری اجزا مل جاتے ہیں۔ اسی طرح یہ نباتات میں بھی مل جاتے ہیں۔ اتنا ہونے پر بھی دونوں کا اثر یکساں نہیں ہوتا۔ ہمیں جو اجزا خوراک میں ملتے ہیں۔ اُن میں سے بہت سے ہوا میں بھی ہیں۔ انہیں ہوا میں سے حاصل کرنے پر بھی خوراک کے بغیر ہم اپنا کام نہیں چلا سکتے۔ نباتات کو پکانے سے اس کا اصلی جزو جاتا رہتا ہے۔ وہ کمزور ہو جاتا ہے۔ لیکن ہم بالعموم سبزیوں کو بغیر پکائے نہیں کھا سکتے۔ اگر انسان کو پکایا ہوا اناج کھانا ہو۔ تو اس امر پر غور کرنا ضروری ہے کہ اُس میں کون سی چیز اچھی ہے ÷

۴۔ اناج

اناجوں میں سب سے اچھا گیہوں ہے۔ صرف گیہوں کھا کر انسان اپنا گزارہ کر سکتا ہے۔ اس میں جسم کو برقرار رکھنے

اور بڑھانے والا مادہ ٹھیک مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ اُس سے کئی
قسم کی چیزیں بن سکتی ہیں۔ اور آسانی سے ہضم ہو سکتی ہیں۔
بچّوں کے لئے جو تیار خوراک ملتی ہے۔ اُس میں بھی کچھ گیہوں
کا حصہ رہتا ہے۔ گیہوں کے قسم کے اناجوں میں جوار۔ باجرہ۔
جَو اور مکّی بھی ہے۔ اگرچہ یہ چیزیں گیہوں کی برابری نہیں کر
سکتیں تو بھی ان سب کی روٹیاں بن سکتی ہیں۔ یہ بات
سمجھنے کے قابل ہے کہ گیہوں کو کس طریقے سے کھانا چاہئے۔
سفید آٹا جسے ہم مشین کے آٹے کے نام سے پکارتے ہیں کسی
کام کا نہیں ہوتا۔ اس میں کچھ بھی اصلی جزو نہیں ہوتا۔ ڈاکٹر
ایلنسن صاحب کا قول ہے کہ اس آٹے میں زندگی برقرار رکھنے
والی طاقت نہیں ہوتی۔ انہوں نے ایک کتّے کو بھی خوراک دی
تھی۔ وہ مر گیا۔ مگر دوسرے آٹے کی روٹی پر جو کتّا پالا گیا۔ وہ زندہ
رہا۔ سفید آٹے میں سے گیہوں کے چھلکے نکال لئے جاتے ہیں
مزا اور طاقت چھلکوں میں ہی ہوتی ہے۔ سفید آٹے کی روٹی
کی زیادہ مانگ ہے۔ اس کا سبب یہ معلوم ہوتا ہے۔ کہ
انسان جدا جدا مزا لینا چاہتے ہیں۔ اسی لئے وہ سفید روٹی کھاتے
ہیں جس طرح پنیر کھانے والوں کو طاقت دینے والا جزو پنیر
میں ہی مل جاتا ہے۔ مگر وہ پنیر کو روٹی کے ساتھ کھاتے ہیں
ایسے آٹے کی روٹی اچھی نہیں بنتی۔ وہ چمڑی ہوتی ہے۔ اس

میں مزا یا وصف نہیں رہتا۔ سب سے اچھا آٹا وہ ہے۔ جو ٹھیک طور پر صاف کر کے اپنے گھر میں ہی پتھر کی چکی میں پیسا جاتا ہے۔ اگر پتھر کی چکی نہ مل سکے۔ تو کم قیمت کی ہاتھ سے پھیرنے والی چکی گھر میں رکھ کر خود آٹا تیار کرنا چاہیئے۔ یا "یونیورل مل" لے کر اُس کا استعمال کرنا چاہیئے۔ پیسے ہوئے آٹے کو بغیر چھانے کام میں لانا چاہیئے۔ اس طرح کے آٹے کی روٹی میں مزا اور طاقت دینے والے اجزا دونوں موجود ہوتے ہیں اور یہ آٹا سفید آٹے کی نسبت زیادہ دن بھی چلتا ہے۔ کیونکہ اُس میں خاص اجزا ہونے کے باعث تھوڑے آٹے سے ہی کام چل جاتا ہے ۔

یہ بات دھیان میں رکھنے کے قابل ہے کہ بازار کی روٹیاں کسی کام کی نہیں ہوتیں۔ وہ روٹیاں سفید اور بھوری بھی ہوں تو بھی اُن میں ملاوٹ ہوتی ہے۔ ایک بات اَور بھی ہے اور وہ یہ کہ اُس آٹے کی روٹیاں خمیر ڈال کر بنائی جاتی ہیں۔ یہ بڑی خرابی کا باعث ہے۔ بہت سے تجربہ کاروں کی رائے ہے کہ ایسے آٹے کی روٹیاں نقصان کرتی ہیں۔ بازار کی روٹیاں تیار کرتے وقت چربی سے چپڑی جاتی ہیں۔ لہٰذا وہ ہندوؤں اور مسلمانوں کے کھانے کے قابل نہیں ہوتیں۔ گھر پر بنائی ہوئی پھلکیاں اور روٹیاں چھوڑ کر بازار کی روٹیوں سے پیٹ بھرنا

محض شستی کی علامت سمجھنی چاہیئے ۔

گیہوں کے کھانے کا دوسرا عمدہ اور آسان طریقہ یہ ہے کہ گیہوں کو موٹا دڑدا دل کر دلیا بنا لینا چاہیئے ۔ پھر اُس دلیا کو پانی میں پکا کر اور اُس میں دودھ اور کھانڈ ملا کر کھانا چاہیئے ۔ اس کا مزا بھی اچھا ہوتا ہے ۔ اور یہ خوراک دوسری خوراکوں سے بھی اچھی ہے ۔

چاول میں ذرا بھی طاقت دینے والے اجزا نہیں ہوتے ۔ اس بارے میں یقینی طور پر کچھ نہیں کہا سکتا کہ محض چاولوں پر ہی انسان کا گزارہ ہو سکتا ہے یا نہیں ۔ دیکھا گیا ہے کہ اُس کے ساتھ دال ۔ گھی ۔ دودھ وغیرہ کھائے جاتے ہیں ۔ اور تبھی گزارہ ہوتا ہے ۔ گیہوں ایک ایسی چیز ہے کہ اُسے صرف پانی میں بھگو کر کھانے سے بھی انسان تندرست رہ سکتا ہے ۔

ساگ سبزی ہم خاص کر ذائقہ کے لئے کھاتے ہیں ۔ اُس کا وصف رو چک ہے ۔ پس وہ بعض حالتوں میں خون کی اصلاح کرتی ہے ۔ لیکن وہ مشکل سے ہضم ہوتی ہے ۔ کیونکہ وہ ایک قسم کی گھاس ہی ہوتی ہے ۔ اس سے معدے کو زیادہ کام کرنا پڑتا ہے سب کو تجربہ ہوگا کہ جو لوگ ساگ سبزی زیادہ کھاتے ہیں ۔ اُن کے جسم کی بناوٹ کمزور ہوتی ہے ۔ اُنہیں ہر وقت بدہضمی کی شکایت رہتی ہے ۔ اور وہ اکثر ہاضمہ کی ادویات کا استعمال کیا کرتے

ہیں۔ یہ ہم اچھی طرح سے دیکھ سکتے ہیں کہ بہت سی ساگ سبزیاں تو بالکل گھاس ہی ہوتی ہیں۔ اس سے یہ بات یاد رکھنی چاہئے کہ ساگ سبزیاں کھانی چاہئیں۔ لیکن بہت ہی کم ۔

چنے۔ اُرد۔ مونگ۔ موٹھ۔ مٹر۔ مسور۔ ارہر وغیرہ کی دال بہت بھاری خوراک ہے۔ اسے ہضم کرنے میں بڑی دقت ہوتی ہے۔ ان کے ہضم کرنے کے لئے معدے میں تیز آگ چاہئے۔ جو لوگ ان چیزوں کا استعمال کرتے ہیں۔ اُنہیں بار بار ہوا سرتی رہتی ہے۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ ان کو درست طور پر ہضم نہیں کر سکتے۔ ان چیزوں میں یہ وصف ضرور ہے۔ کہ ان سے بھوک دیر میں لگتی ہے۔ انہیں کھا کر انسان زیادہ دیر تک صبر کر سکتا ہے۔ جلدی کھانا کھانے کی اُسے ضرورت نہیں پڑتی جس انسان کو سخت مزدوری کرنی پڑتی ہے۔ وہ ان کو بخوشی تمام استعمال کر سکتا ہے۔ اور اُسے فائدہ بھی ہو سکتا ہے۔ لیکن عام طور پر کم محنت کرنے والے انہیں زیادہ نہیں کھا سکتے۔ مزدوروں اور گدی پر بیٹھنے والوں کی خوراک یکساں نہیں ہوتی ۔

ڈاکٹر ہیگ انگلستان کا مشہور مصنف ہے۔ اس نے لگاتار تجربوں کے بعد ثابت کر دیا ہے کہ دال والی چیزیں بہت ہی خراب ہوتی ہیں۔ ان سے ہمارے جسم میں ایک قسم کا تیزابی زہر پیدا ہوتا ہے۔ اور اُس سے بہت سی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں

جن کے باعث ہم جلدی ہی بوڑھے ہو جاتے ہیں - ایسا ہونے کے اس نے بہت سے اسباب بتلائے ہیں - جن کے یہاں درج کرنے کی ضرورت نہیں ہے - میرا ذاتی تجربہ یہ ہے - کہ ان چیزوں کے کھانے سے نقصان ہی ہے - اتنے پر بھی جن سے لذت اور مزا نہ چھوڑا جائے - انہیں ایسی چیزیں سوچ وچار کے بعد کھانی چاہئیں ۔

۵ - مصالحہ

۱ - اب ہمیں اس بات پر غور کرنا چاہئے - کہ نباتات میں کتنی چیزیں چھوڑ دینے کے قابل ہیں - ہندوستان میں قریباً ہر جگہ - لال مرچ - مصالحہ - دھنیا - زیرہ - کالی مرچ وغیرہ کے کھانے کا بہت رواج ہے - یہ رواج دیگر ممالک میں نہیں ہے اگر ہم اس مصالحہ کی خوراک افریقہ کے حبشیوں کو کھلائیں - تو وہ بھی یکایک اسے نہ کھائیں گے - کیونکہ یہ انہیں بے مزہ معلوم ہوتی ہے - بہت سے گورے جنہیں مصالحے کھانے کی عادت نہیں ہے - ہمارے مصالحہ دار کھانے کو نہیں کھا سکتے اور اگر کبھی انہیں مجبور ہو کر یہ کھانا پڑے تو ان کا معدہ خراب ہو جاتا ہے - اندر ان کے منہ میں چھالے پڑ جاتے ہیں - کتنے

ہی گوروں کے متعلق میں نے خود تجربہ کیا ہے۔ اس سے ثابت ہوتا ہے۔ کہ مصالحہ بجائے خود ذائقہ دار چیز نہیں ہے۔ مگر چونکہ بہت عرصہ سے اس کے کھانے کی ہمیں عادت پڑ گئی ہے اس باعث ہم اس کی خوشبو اور لذت کو ہم پسند کرتے ہیں۔ لیکن اس بات کو تو ہم سمجھ چکے۔ کہ مزے کے لئے مصالحہ کھانا تندرستی کو نقصان پہنچاتا ہے ؎

۲۔ اب ہمیں اس بات کا پتہ لگانا چاہیئے۔ کہ مصالحہ کیوں کھایا جاتا ہے۔ یہ بات تو تمام لوگ تسلیم کرتے ہیں۔ کہ مصالحہ کھانے کا سبب یہی ہے۔ کہ کھانا زیادہ کھایا جا سکے۔ اور ہضم بھی خوب ہو۔ مرچ۔ دھنیا۔ زیرہ وغیرہ کا یہ خاص وصف ہے۔ کہ وہ ہمارے پیٹ کی آگ کو زیادہ مشتعل کرتا ہے۔ اور اس سے ہمیں خاص بھوک لگتی ہوئی معلوم ہوتی ہے۔ لیکن اس کا یہ مطلب نہیں سمجھ لینا چاہیئے۔ کہ کھائی ہوئی خوراک سب کی سب ہضم ہو جاتی ہے۔ اور اس کا عمدہ خون بن جاتا ہے۔ بہت سے انسانوں کا جو زیادہ مصالحہ کھاتے ہیں۔ معدہ خراب ہو جاتا ہے۔ اور کتنے ہی اشخاص سنگہنی کے مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ایک شخص کو زیادہ مرچ کھانے کی عادت تھی۔ وہ اسے چھوڑ نہ سکا۔ اور عین جوانی کی حالت میں ہی وہ چھ ماہ بستر پر پڑا رہنے کے بعد اس

دنیا سے چل بسا - اس لئے اپنی خوراک میں سے مصالحہ کو نکال دینا ہی فائدہ مند ہے ۞

۱۱ - نمک

جو بات مصالحہ کے متعلق کہی گئی ہے - وہی نمک کے متعلق بھی کہی جا سکتی ہے - لیکن یہ بات کسی کو پسند نہیں آئیگی یہاں تک کہ بہت سے آدمیوں کو یہ خطرناک معلوم ہوگی - لیکن یہ تجربہ سے ثابت ہو چکا ہے - کہ ہم جو کچھ مندرجہ بالا سطور میں مصالحہ کے متعلق کہہ چکے ہیں - وہ بہت حد تک درست ہے ولایت میں ایک ایسی جماعت ہے - جس کی رائے ہے - کہ نمک بہت سے مصالحوں سے بھی خراب چیز ہے - ہماری خوراک میں ہمیں جتنا نباتاتی نمک ملتا ہے - وہی کافی ہے - اور اتنے کی ضرورت بھی ہے - سمندر یا کان کا نمک ضروری نہیں ہے - یہ جیسا جسم میں جاتا ہے - ویسا ہی پسینہ کے ذریعہ یا دیگر ذریعے سے باہر نکل جاتا ہے - اس سے کوئی خاص فائدہ جسم کو پہنچتا دکھائی نہیں دیتا - ایک کتاب میں تو یہاں تک لکھا ہوا ہے کہ نمک سے خون بگڑتا ہے - جس سے سالہا سال سے

نمک نہ کھایا ہو اور دیگر طریقوں سے اپنا خون بگڑنے نہ دے کر باحفاظت رکھا ہو۔ اس پر سانپ کے کاٹنے کا کچھ اثر نہیں ہوتا اس خون میں اس قسم کے زہر کو دور کرنے کی ایک خاص قوت ہے۔ مجھے معلوم نہیں۔ کہ بات درست ہے یا نہیں۔ لیکن اتنا تو میں اپنے تجربہ سے کہہ سکتا ہوں کہ کھانسی۔ دمہ کیسیر وغیرہ بیماریوں کی حالت میں نمک چھوڑ دیا جائے۔ تو اس کا فوراً اثر ہوتا ہے۔ ایک ہندوستانی کو بہت عرصہ سے دمہ اور کھانسی کی شکایت تھی۔ وہ نمک چھوڑ کر علاج کرنے سے دور ہو گئی میں نے نہ سنا ہے۔ اور نہ اپنے تجربے سے محسوس کیا ہے۔ کہ نمک چھوڑنے سے کسی پر برا اثر پڑا ہو۔ مجھے تو نمک چھوڑے ہوئے دو سال ہو گئے۔ لیکن اس کا اب تک کوئی برا اثر نہیں پڑا۔ بلکہ کچھ فائدہ ہی ہوا ہے۔ نمک نہ کھانے سے پانی کم پینا پڑتا ہے۔ اور سستی کم آتی ہے۔ مجھے نمک چھوڑنے کی ضرورت عجیب طور پر محسوس ہوئی تھی۔ جس کی بیماری کے لئے میں نے نمک چھوڑا تھا۔ اس کی بیماری ہمیشہ ہی بند رہی۔ اگر وہ بیمار بھی نمک چھوڑ دیتا تو میرا یقین ہے۔ کہ وہ بیماری سے نجات پا جاتا ۔

۲ - نمک چھوڑنے والے کو دال اور ساگ بھاجی بھی چھوڑ دینی پڑتی ہے۔ میں نے بہت سے تجربوں میں دیکھا ہے۔

کہ یہ بات بہت ہی مشکل ہے۔ لیکن نمک چھوڑنے والے کا سبزی ترکاری اور دال چھوڑے بغیر کام نہیں چلتا کیونکہ نمک کے بغیر دال سبزی کا ہضم کرنا مشکل ہے۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ نمک قوت ہاضمہ کو بڑھانے والی چیز ہے۔ لیکن جس طرح مرچ کھانے سے قوت ہاضمہ بڑھتی نہیں ـــــ بڑھتی ہوئی معلوم ہوتی ہے ـــــ اور آخر میں اس سے نقصان ہوتا ہے۔ وہی حال نمک کا بھی ہے ـــــ نمک چھوڑنے والے کو دال سبزی ضرور چھوڑ دینی چاہیئے۔ اس تجربہ کی ہر شخص اپنے اوپر آزمائش کر کے اس کے اثر کو دیکھ سکتا ہے۔ جس طرح افیون چھوڑنے والے کو چھوڑنے والوں تک تکلیف معلوم ہوتی ہے۔ اور جسم ڈھیلا اور سست سا معلوم ہوتا ہے۔ ویسا ہی نمک چھوڑنے والے کو معلوم ہوگا۔ لیکن اس سے گھبرانے کی کوئی ضرورت نہیں ہے۔ حوصلہ رکھنے سے نمک چھوڑنے والے کو فائدہ ہی پہنچے گا ۔

---

۷ - دُودھ

۱ - مصنف کتاب ہذا نے دودھ کو بھی قابل ترک چیزوں میں شمار کرنے کی جرات کی ہے۔ اس کا سبب اس کا ذاتی تجربہ ہے

لیکن یہاں پر اس تجربہ کا ذکر کرنے کی ضرورت نہیں - دودھ کی برائی کے متعلق ہم لوگوں کو ایک ایسا وہم سا ہو گیا ہے - کہ اس کے نکالنے کی کوشش کرنا بے فائدہ ہے - مصنف کتاب ہذا کو اس بات کا بھروسہ نہیں ہے - کہ اس کتاب میں بتلائے ہوئے خیالات کو اس کتاب کے مطالعہ کرنے والے تسلیم کر لیں گے اور نہ یہ ہی بھروسہ ہے - کہ جنہیں یہ خیالات پسند ہوں گے - وہ سب ان پر عمل کریں گے - مصنف کتاب ہذا کا مطلب صرف اپنے خیالات کا اظہار کرنا ہے - ان میں جنہیں جو خیالات پسند ہوں انہیں وہ عمل میں لاویں - لہذا دودھ کے متعلق کچھ لکھنا ہی نامناسب نہیں معلوم ہوتا - بہت سے ڈاکٹروں نے لکھا ہے - کہ دودھ موت کا بخار پیدا کرنے والی چیز ہے - اس کے متعلق بہت سی کتابیں اور ماہواری رسالے شائع ہوتے ہیں - دودھ میں ہوا لگنے سے فوراً ہی نقصان دہ کیڑے پیدا جاتے ہیں - دودھ کو ٹھیک حالت میں رکھنے کے لئے بہت سی تکلیفیں اٹھانی پڑتی ہیں - جنوبی افریقہ میں دودھ کے کارخانوں کے متعلق کئی قانون جاری کئے گئے ہیں - کہ دودھ کو کس طرح صاف رکھا جائے ——— برتن کیسے صاف کئے جائیں - کیسے رکھے جائیں وغیرہ وغیرہ - اسی طرح جس چیز کے لئے بہت کوشش کرنی پڑے اور غلطی ہو جانے کا بھی

اندیشہ ہو۔ اور نقصان بھی اٹھانا پڑے تو ایسی حالت میں ایسی چیز کا استعمال ہی چھوڑ دینا چاہیئے۔ یہ بات قابل غور ہے۔

۲۔ علاوہ ازیں دودھ کا اچھا پن یا برا پن اس بات پر منحصر ہے کہ گائے کیسی ہے۔ اور وہ کیا کھاتی ہے۔ مرض دق میں مبتلا گائے کا دودھ پینے سے مرض دق کے ہو جانے کی مثالیں کئی ڈاکٹروں نے پیش کی ہیں۔ بالکل تندرست گائے کا ملنا مشکل ہے۔ اگر گائے تندرست نہ ہو۔ تو اس کا دودھ اچھا نہیں ہو سکتا۔ اس بات سے سب بخوبی واقف ہیں۔ کہ بیمار ماں کا دودھ پینے والے بچے بھی بیمار ہو جاتے ہیں۔ شیر خوار بچے کو اگر کوئی بیماری ہوتی ہے تو وید۔ حکیم بچے کو دوائی نہ دے کر اس کی ماں کو دوائی دیتے ہیں سبب یہ کہ دوائی کا اثر دودھ کے ذریعہ بچے پر ہو جاتا ہے۔ اسی طرح گائے کے دودھ کا اس کے پینے والوں پر اثر پڑتا ہے گائے کی تندرستی یا بیماری کا اثر بھی اس کے پینے والوں پر پڑتا ہے۔ جس دودھ میں اتنی مشکلات اور اتنی جوکھم ہوں کیا وہ چھوڑنے کے قابل نہیں ہے۔ طاقت دینے کا جو صفت دودھ میں بتایا گیا ہے۔ وہ دیگر چیزوں میں بھی ہے۔ کسی حد تک یہ زیتون کے تیل سے بھی فائدہ حاصل ہو سکتا ہے۔ یا بادام کے مغز کو گرم پانی میں بھگو کر اس کا چھلکا دور کرنا چاہیئے۔ اور اسے پیس کر پانی میں ملا لینا چاہیئے۔ اس میں دودھ کی تمام صفات موجود

ہوتی ہیں۔ اور دودھ سے پیدا ہونے والی خرابیاں نہیں ہوتیں۔
اچھا اب قدرت کے اصولوں کی طرف بھی توجہ دیجیئے۔ بچھڑے
چند ہی ماہ دودھ پی کر چھوڑ دیتے ہیں۔ اور دانت نکلتے ہی ایسی
چیزوں کا کھانا شروع کر دیتے ہیں۔ جو دانتوں سے کھائی جاتی ہو
یہی نہی نوع انسان کے لیئے بھی ہونا چاہیئے۔ ہم صرف بچپن میں۔
دودھ پینے کے لیئے پیدا ہوئے ہیں۔ ہمارے دانت نکل آئیں۔
سیب وغیرہ تازہ میوہ اور بادام وغیرہ خشک میوہ یا روٹی چبانی
چاہیئے۔ اس بات کے فیصلہ کرنے کا یہ مقام نہیں ہے۔ کہ دودھ
کی غلامی سے آزاد ہونے والا شخص کس قدر روپیہ اور وقت بچا سکتا
ہے۔ لیکن اس بات کا ہر شخص خود فیصلہ کر سکتا ہے۔ کہ دودھ
سے تیار ہونے والی چیزوں کی بھی ضرورت نہیں ہے۔ چھاچھ
کی کھٹائی لیموں کے استعمال سے حاصل ہو سکتی ہے۔ اس
کے دیگر اجزا بادام وغیرہ سے حاصل ہو سکتے ہیں۔ اور گھی کے
عوض تیل کا استعمال تو ہزاروں ہندوستانی کرتے ہیں۔

۳۔ اب تیسرے درجے کی خوراک کو لیجیئے۔ یہ نباتات یعنی
اناج سبزی اور گوشت کی ملی جلی خوراک ہے۔ اس خوراک کو بہت
سے انسان استعمال کرتے ہیں۔ ان میں بہت سے کئی بیماریوں
میں مبتلا اور بہت سے تندرست بھی دکھائی دیتے ہیں۔ اس بات
کو ہمارے اعضاء اور ہمارے جسم کی بناوٹ بھی صاف طور پر

ظاہر کرتے ہیں۔ کہ ہم گوشت کھانے کے لئے پیدا نہیں ہوئے۔
ڈاکٹر کنگس فورڈ اور ڈاکٹر مدیگ نے اس بات کا ذکر اچھی طرح کیا
ہے۔ کہ گوشت کھانے سے جسم پر بُرا اثر پڑتا ہے۔ دال کھانے سے
جو البیمڈ پیدا ہوتا ہے۔ وہ گوشت کھانے سے بھی ہوتا ہے۔ گوشت
کھانے سے دانتوں کو نقصان پہنچتا ہے "سندھی وات" ہوتا
ہے۔ اور غصہ خوب چڑھنے لگتا ہے۔ جس شخص کو غصہ آتا ہے۔
وہ بھی ایک قسم کا بیمار ہے۔ حفظ صحت کے قوانین کے مطابق
کوئی غصہ آور انسان تندرست نہیں کہا جا سکتا ؛

۴ - چوتھے اور آخری درجہ کی خوراک کھانے والے محض گوشت
خور ہیں۔ ان کے متعلق غور کرنے کی ضرورت نہیں۔ ان کی حالت
خراب ہوتی ہے۔ کہ جس کا وچار کرنے پر ہم کبھی گوشت نہیں کھا
سکتے۔ گوشت خور کسی طرح تندرست نہیں کہے جا سکتے۔ وہ
اگر ذرا سی ترقی کرتے ہیں۔ یا تھوڑا سا علم حاصل کرتے ہیں۔
تو فوراً ان کی توجہ سبزی وغیرہ کی طرف مبذول ہو جاتی ہے ؛

۵ - ان تمام باتوں کا نتیجہ یہ نکلتا ہے۔ کہ محض پھل وغیرہ
بطور خوراک استعمال کرنے والے انسان تھوڑے ہی نکلیں گے۔
اس لئے سبز اور خشک پھل۔ گیہوں اور زیتون کا تیل استعمال
کرنے کے قابل ہیں۔ ان کے ذریعہ انسان اپنی تندرستی قائم رکھ
سکتا ہے۔ پھلوں میں کیلے سب سے اول درجے پر ہیں۔

اس کے علاوہ کھجور۔ آلو بخارہ ۔ انجیر وغیرہ سب طاقت دینے والے پھل ہیں ۔ انگور خون صاف کرتا ہے ۔ نارنگی ۔ سنگترے ۔ سیب وغیرہ روٹی کے ہمراہ کھائے جا سکتے ہیں ۔ زیتون کے تیل سے چپڑی ہوئی روٹیوں کا ذائقہ خراب نہیں ہوتا ۔ ایسی خوراک تیار کرنے میں وقت بہت کم ہوتی ہے ۔ اور خرچ بھی کم ہوتا ہے ۔ علاوہ نمک ۔ مرچ ۔ دودھ یا کھانڈ کی ضرورت بھی نہیں پڑتی ۔ خالی کھانڈ کھانا تو بالکل ہی خراب ہے میٹھا کھانے والے کے دانت بہت جلد گر جاتے ہیں زیادہ میٹھا کھانے سے کچھ فائدہ بھی نہیں ہوتا ۔ گیہوں ۔ بادام ۔ مونگ پھلی ۔ اخروٹ اور تازہ میوہ جات سے کئی کھانے کے قابل چیزیں تیار کی جا سکتی ہیں ؛

پانچویں فصل

خوراک کی مقدار اور اس کا طریقہ استعمال

ڈاکٹروں کا اس بارے میں بڑا اختلاف رائے ہے۔ کہ خوراک کس قدر کھانی چاہیئے۔ ایک ڈاکٹر کی رائے ہے۔ کہ خوراک خوب کھانی چاہیئے۔ اس نے الگ الگ خوراکوں کی صفات کے مطابق ان کے وزن بتلائے ہیں۔ دوسرے ڈاکٹر کی رائے ہے۔ کہ محنت مزدوری کرنے والوں اور دماغی محنت کرنے والوں کو جدا جدا اور مختلف مقدار میں خوراک کھانی چاہیئے تیسرے ڈاکٹر کی رائے ہے۔ کہ کیا مزدور کیا امیر سب کو یکساں خوراک کھانی چاہیئے۔ پر کوئی قاعدہ نہیں ہے۔ کہ کلرک کم مقدار میں اور مزدور زیادہ مقدار میں کھائیں۔ تو ان کا کام چل سکتا ہے۔ اس بات کو

تمام مانتے ہیں - کہ کمزور اور طاقتور کی خوراک کا وزن یکساں نہیں ہو سکتا - عورت اور مرد کی خوراک میں فرق ہوتا ہے -

بڑی عمر کے لوگوں اور بچوں کی خوراک میں بھی فرق ہوتا ہے جوان اور بوڑھوں کی خوراک میں فرق ہوتا ہے - ایک مصنف نے تو یہاں تک لکھا ہے - کہ اگر خوراک کو ہم اتنا چبا کر کھائیں - کہ وہ بالکل ایک جان ہو کر تھوک کی طرح خود بخود گلے سے نیچے اتر جائے تو ہمارا کام آٹھ دس تولہ خوراک سے بھی چل سکتا ہے - اس مصنف نے ایسے ہزاروں تجربات کر کے دیکھے ہیں - اس کی کتابوں کے متعدد ایڈیشن نکل چکے ہیں - اور لوگ انہیں بڑے شوق سے پڑھتے ہیں - ایسی حالت میں کس قدر کھانا چاہیئے - اس کا وزن بتلانا فضول ہے ٭

۲ - اس بات کو تقریباً سب ڈاکٹروں نے تسلیم کیا ہے - کہ ۹۹ فی صدی انسان اپنی ضرورت سے زیادہ کھاتے ہیں - انہوں نے لکھا ہو - تو بھی یہ بات ایسی معمولی ہے - کہ ہم خود بھی سمجھ سکتے ہیں - ایسی صورت میں یہ کہنے کی ضرورت نہیں ہے - کہ کم سے کم خوراک کس قدر مقدار میں کھانی چاہیئے - لیکن اصل میں یہ کہنے کی ضرورت ہے - کہ جب ہم خوراک کی مقدار کے متعلق غور کر رہے ہیں - تب اپنی خوراک کو ہمیں کم ضرور کرنا چاہیئے ٭

علاوہ ازیں خوراک کو خوب چبا چبا کر کھانے کی بہت ضرورت

ہے - ایسا کرنے سے بہت تھوڑی خوراک میں سے ہم زیادہ سے زیادہ اجزا حاصل کر سکیں گے - اور ہمیں ہر طرح سے فائدہ ہوگا - اور جو انسان ہضم ہو جانے کے بعد خوراک کھاتا ہے - اس کا پاخانہ تھوڑا - بندھا ہوا - اور کچھ سیاہی مائل - چکنا - خشک اور بدبو سے مبرّا ہوتا ہے - جس شخص کو اس قسم کا پاخانہ نہیں آتا - سمجھ لینا چاہیئے - کہ اس نے بہت زیادہ اور ناموافق خوراک کھائی ہے - اور اسے خوب اچھی طرح چبا چبا کر تھوک کی مانند نہیں بنایا ہے - اس طرح انسان اپنے پاخانہ وغیرہ سے معلوم کر سکتا ہے - کہ اس نے زیادہ کھایا ہے - یا کم - جس نے زیادہ مقدار میں خوراک کھائی ہے - اسے سوتے وقت رات کو بے چینی رہتی ہے - خواب آتے ہیں - اور صبح کے وقت اس کی زبان کا مزا بگڑا ہوا ہوتا ہے - جو مائع اشیاء کو بہت بڑی مقدار میں کھاتا اور پیتا ہے - اسے رات کو پیشاب کرنے کے لئے کئی بار اٹھنا پڑتا ہے - اس طرح ذرا غور سے دیکھنے کے بعد انسان اپنی اپنی خوراک کی مقدار کا اندازہ خود لگا سکتا ہے - بہت سے انسان ایسے ہوتے ہیں - جن کے سانسوں سے بدبو آتی ہے انہیں سمجھ لینا چاہیئے - کہ انہیں مناسب طور پر خوراک ہضم نہیں ہوتی - کئی مرتبہ دیکھا گیا ہے - کہ زیادہ مقدار میں کھانے والوں کے جسم پر اکثر دفعہ پھوڑے پھنسی وغیرہ ہو جاتے ہیں - منہ پر کیلیں نکل آتی ہیں - ناک میں پھنسیاں ہو جاتی ہیں - لیکن

وہ ان تکلیفوں کی پرواہ نہیں کرتے ۔ کتنے ہی لوگوں کو ڈکار آیا کرتے ہیں ۔ بعضوں کو ہوا سرتی رہتی ہے ۔ ان تمام باتوں کا مطلب یہ ہوا کرتا ہے ۔ کہ ہمارا پیٹ پاخانہ ہو گیا ہے ۔ اور ہم پاخانے کے صندوق کو اپنے ساتھ لیئے پھرتے ہیں ۔ اگر ہم کو فرصت ہو اور ہم ان باتوں پر غور کریں ۔ تو ہمیں اپنی عادات پر نفرت پیدا ہوئے بغیر نہ رہے گی ۔ ہم ہمیشہ کے لیئے زیادہ کھانا ترک کر دیں گے اور ضیافتوں اور دعوتوں کا نام بھی نہ لینگے ۔ ہماری مہمانداری دوسری ہی طرح کی ہو جائیگی ۔ اور ہم خود خوش رہ کر اپنے مہمانوں کو بھی خوش کر سکیں گے ۔ دعوت کا تو ہم پھر نام بھی نہ لیں گے ۔ ہم دانتن کرنے کے لیئے کسی کو مدعو نہیں کرینگے ۔ اسی طرح کھانا کھانا بھی ایک طرح کا جسمانی فعل ہے ۔ پھر اس کے لیئے ہمیں کیوں زمین آسمان ایک کر دینا چاہیئے ۔ مہمان آئے کہ ہماری اور مہمان دونو کی کم بختی آگئی ۔ یہ کیوں ؟

اس کا جواب یہ ہے ۔ کہ ہم نے زیادہ مقدار میں خوراک کھانے کی عادتوں سے اپنی زبان بگاڑ دی ہے ۔ اس باعث ہم کچھ نہ کچھ کھانے کے بہانے ڈھونڈھا کرتے ہیں ۔ مہمان کو خوب کھانا کھلا کر اس کے ہاں خوب کھانا کھانے کی خواہش کرتے ہیں ۔ اس طرح کھانے کے ایک گھنٹہ بعد ہی اگر ہم اپنا منہ کسی تندرست انسان کو اپنا منہ سونگھنے کے لیئے کہیں اور

اور اس کے خیالات سنیں - تو ہمیں شرمندہ ہونا پڑیگا -
بہت سے ایسے بھی کھانا کھانے والے شوقین ہوتے ہیں - جو اچھا کھانے کے لیئے - کھانا کھانے کے بعد فوراً فنڈوٹ سالٹ پئیں گے - اور قے کر کے دوبارہ کھانے کو بیٹھ جائیں گے -
ہم تمام کی کم و بیش ایسی ہی حالت ہے - اس لیئے ہمارے بزرگوں نے ہمارے لیئے فاقہ یا روزے وغیرہ مقرر کئے ہیں رومن کیتھلک عیسائیوں میں بھی بہت سے روزے رائج ہیں - صرف جسم کی تندرستی کے لیئے ہی اگر انسان ہفتہ میں ایک دفعہ روزہ رکھے یا فاقہ کرے تو بھی کچھ برا نہیں ہے - اسے بہت کچھ فائدہ ہوگا - موسم برسات میں بہت سے ہندو ایک بار کھانے کا برت لیتے ہیں - اس میں تندرستی کا راز بھرا ہوا ہے - جب ہوا میں نمی ہوتی ہے - سورج نظر نہیں آتا - تب معدہ اپنا کام بہت کم کرتا ہے - لہذا ایسے وقت میں کم مقدار میں خوراک کھانی چاہیئے ٭
اب ہم اس بات پر غور کرتے ہیں - کہ خوراک کتنی مرتبہ کھانی چاہیئے - ہندوستان کے باشندے بالعموم دو ہی مرتبہ کھانا کھاتے ہیں - بعض لوگ ایسے بھی ہیں - جو تین مرتبہ کھاتے ہیں - وہ مزدور لوگ ہیں - اور جو چار مرتبہ کھانے والے ہیں وہ انگریزی ادویات کے مروج ہونے کے بعد پیدا ہوئے

ہیں۔ حال میں امریکہ اور انگلستان میں ایسی انجمنیں قائم ہوئی ہیں
جو انسانوں کو دو مرتبہ سے زیادہ نہ کھانے کی نصیحت کرتی ہیں۔
ان انجمنوں کی رائے ہے۔ کہ ہمیں صبح کا ناشتہ نہیں کرنا چاہیئے
رات کی نیند ہی صبح کے ناشتے کا کام کرتی ہے۔ صبح کے وقت
ہم کھانا کھانے کے لیئے نہیں۔ بلکہ کام کرنے کے لیئے تیار ہیں
ان کا خیال ہے کہ ایک پہر کام کر چکنے کے بعد ہی ہم کھانا کھانے
کے قابل ہوتے ہیں۔ ایسے انسان دن میں دو بار ہی کھانا کھاتے
ہیں۔ وہ دن میں چائے وغیرہ بھی نہیں پیتے۔ اس مضمون پر
مشہور ڈاکٹر ڈیوی نے ایک مستند کتاب لکھی ہے۔ اس میں
انہوں نے صبح کا ناشتہ چھوڑنے۔ کم مقدار میں کھانے۔ فاقہ
کرنے اور روزہ رکھنے کے فوائد خوب اچھی طرح سمجھائے ہیں۔
آٹھ سال سے میرا بھی یہی تجربہ ہے۔ کہ عالم شباب گذر جانے
کے بعد دو بار سے زیادہ کھانے کی بالکل ہی ضرورت نہیں ہے۔
انسانی جسم کے کامل طور پر نشوونما پا چکنے کے بعد نہ اس کے بہت
مرتبہ کھانے کی ضرورت ہے۔ اور نہ زیادہ مقدار میں ہی کھانے
کی ضرورت ہے ۔

چھٹی فصل

بغیر آگ کے چھوئے خوراک کا استعمال

آگ سے پکائے بغیر خوراک کا جو استعمال میں کر رہا ہوں ۔ اس کے متعلق میرے پاس انگریزی اور گجراتی زبان میں خطوط خاص تعداد میں آتے رہتے ہیں ۔ کئی اصحاب اس کا نتیجہ جاننے کے خواہش مند رہتے ہیں ۔ بعض اصحاب نے بغیر پکائے خوراک کے اپنے کامیاب تجربوں کا ذکر بھی لکھ بھیجا ہے ۔ ان آخری قسم کے خطوط کے مطالعہ سے مجھے پتہ لگتا ہے ۔ کہ کچا اناج کھانے والوں کی تعداد ہندوستان میں کافی ہے ۔

میرے تجربے کو دو ماہ سے زیادہ عرصہ ہو گیا ۔ اتنے قلیل عرصہ میں آخری نتیجہ نہیں معلوم ہو سکتا ۔ ڈاکٹر انصاری نے دہلی میں میرے جسم کا معائنہ کیا تھا ۔ معائنہ کرنے کے بعد ان کی رائے

تھی۔ کہ آج میرا جسم جتنا تندرست ہے۔ اتنا انہوں نے کبھی نہیں دیکھا۔ یاد نہیں پڑتا۔ کولہاپور کی بیماری کے بعد میرے خون کا دباؤ ۱۵۵ سے کم کبھی نہیں پایا گیا تھا۔ اس وقت ۱۱۸ تھا۔ اور نبض کا دباؤ ۸۴۔ ڈاکٹر انصاری کے خیال میں ۱۱۸ سے کچھ ہی کم تھا۔ مگر اس میں کوئی خطرہ نہ تھا۔ کیونکہ تب ملیریا کے ہلکے حملہ سے میں اٹھا ہی تھا۔ اور صرف رسیلے پھل کھا کر ہی گذارہ کرتا تھا۔ کمزوری —— اگر سچ مچ مجھ میں ہو —— کے سوا میں خود اپنے میں اور کوئی خرابی نہیں دیکھتا ہوں۔ کمزوری تو فیاسا بھی ہو سکتی ہے۔ لہذا کل ملا کر یوں کہا جا سکتا ہے۔ کہ تجربہ سے ابھی تک مجھے کوئی بھی نقصان ہوتا دکھائی نہیں دیتا۔ لہذا فی الحال تو تجربہ جاری رہے گا ؎

تجربہ کا نتیجہ اچھا نکلا ہے۔ اس کا باعث ایسی خوراک کے ساتھ میری ہمدردی بھی ہو سکتی ہے۔ جہاں تک وکاروں کے ساتھ خوراک کا تعلق ہے۔ کہا جا سکتا ہے۔ کہ وکاروں پر بھی اس تجربہ کا بہت اچھا اثر پڑا ہے۔ آج میں جس خوبصورت روحانی حالت کا احساس کر رہا ہوں۔ ویسی حالت کا احساس جنوبی افریقہ میں جب میں کچی خوراک پر تھا تب کیا تھا۔

جنوبی افریقہ کے تجربے میں اور آج کے تجربہ میں بڑا فرق تو یہ ہے۔ کہ پہلے میں ساگ یا گیہوں وغیرہ اناج کی کوئی جگہ نہ

تھی "ٹیوبرکلوسس" پر لکھی ہوئی ڈاکٹر موتھو کی کتب اور کرنیل میننگ
کیبرمین کی "خوراک کی کنجی" نامی پر نصیحت اور غور و خوض کے بعد
لکھی ہوئی کتاب کو پڑھ کر تجربہ کو جاری رکھنے کا میرا ارادہ کہیں زیادہ
پختہ ہوگیا ہے۔

پہلی کتاب میں خوراک پر عمدہ روشنی ڈالنے والا ایک باب ہے
اور دوسری میں جو کہ اہل ہندوستان کی نذر کی گئی ہے۔ بڑے
آسان اور مختصر الفاظ میں خانہ داری کے لئے ضروری خوراک کے
متعلق تمام مفید باتیں درج کی گئی ہیں۔ یہ کتاب اس قابل ہے
کہ اس کا مطالعہ بڑے غور سے کیا جائے۔ میرے خیال میں مصنف
نے گوشت دودھ پر بہت زیادہ زور دیا ہے۔ اگرچہ ان کے لئے
یہ بالکل قدرتی بات ہے۔ نباتاتی دنیا میں انسانی جسم کے لئے مکمل
طور پر نشوونما پانے کی غرض سے جو عظیم اور لازوال سامان
موجود ہے۔ موجودہ ڈاکٹری علم نے اس پر روشنی ڈالنے کی کوشش
تک نہیں کی۔ اور عادات کے بس ہو کر گوشت۔ اور گوشت۔
نہیں تو دودھ یا اس سے تیار کردہ دوسری چیزوں کے استعمال
کرنے پر ہی زور دیا ہے۔ ہندوستانی ویدوں یا حکیموں کا جو
پشت ہا پشت سے سبزی خور ہیں۔ فرض ہے کہ وہ اس کام کو پایہ
تکمیل تک پہنچائیں۔ وٹامن یا زندگی قائم رکھنے والے اجزا کی نئی
ایجادوں اور سیدھی طرح وٹامن پانے کی خواہش نے ڈاکٹری علم

کے ذریعہ قائم کردہ اور تسلیم شدہ خوراک کے متعلق کئی اصولوں میں انقلاب پیدا کر دیا ہے ۔ اور خواہ کچھ ہی ہو ۔ دونوں مصنف تو مجھے اس بات پر متفق الرائے معلوم ہوتے ہیں ۔ کہ تمام مزیدار چیزیں ان کی قدرتی حالت میں ہی کھانی چاہئیں ۔ بشرطیکہ ہم ان سے زیادہ فائدہ اٹھانا چاہتے ہوں ۔ اور خاص کر اگر ہم ان میں موجود زیادہ مفید زندگی بخشنے والے اجزا ضائع نہ کرنا چاہتے ہوں ۔ ان کی رائے ہے ۔ کہ اگ سے کچھ زندگی بخش اجزا ضائع ہو جاتے ہیں ۔۔ اور گیہوں کے میدے میں سے نیز پالش کئے ہوئے چاولوں میں سے کھار اور زندگی بخش اجزا کا موٹا حصہ نکل جاتا ہے ؛

اس وقت میری خوراک کی مقدار حسب ذیل ہے :-

پسے ہوئے تازہ گیہوں ...... ۸ تولہ
پسی ہوئی بادام .... ۴ تولہ
ککھڑی یا آل .... ۲۰ تولہ
کھٹے لیموں .... ۲ دانے
کشمش (خشک داکھ) .... ۲۰ دانے
شہد .... ۴ تولہ

ایک مہینہ تک نمک نہیں کھایا تھا ۔ فی الحال بعض ڈاکٹروں کے مشورے اور تجربہ کی بنا پر صرف ۳۰ گرین نمک استعمال کر رہا ہوں ؛

مندرجہ بالا خوراک دو حصوں میں لی جاتی ہے۔ صبح ۷ بجے ایک
تولہ بادام چبا چبا کر کھاتا ہوں۔ گرم پانی کے ساتھ شہد تین دفعہ پیتا ہوں۔
روزانہ کاروبار میں اب تک کسی طرح کی رکاوٹ نہیں آئی ہے۔
وزن ہی کم ہوا ہے۔

پہلے میرا خیال تھا۔ کہ کوئی میرے تجربہ پر فوراً ہی عمل نہ کرے
مگر اب میں کہہ سکتا ہوں۔ کہ دودھ گھی کے ساتھ جو یہ تجربہ کرنا چاہیں
بے فکر ہو کر کر سکتے ہیں۔ اگر وہ آہستہ آہستہ بڑھتے جائیں گے۔
اور اناج کو خوب چبا چبا کر کھائیں گے۔ تو نقصان کا ذرا بھی اندیشہ
نہیں رہے گا۔ بلکہ فائدہ ہونے کی پوری امید ہو سکتی ہے۔ ہاں
خوراک کی مقدار درست طور پر مقرر کرنی چاہیئے۔ اگر تھوڑا بھی بان
کا ذائقہ بگڑ جائے۔ یا ہچکیاں آنے لگیں قے وغیرہ آئے تو سمجھ لینا
چاہیئے۔ کہ کوئی نہ کوئی چیز زیادہ مقدار میں کھالی گئی ہے۔ دودھ پینے
والوں کو بادام کی کوئی ضرورت نہیں رہتی۔ اور چونکہ دودھ گھی تو پیتے
ہی ہیں۔ لہذا بادام کو چھونا بھی نہیں چاہیئے۔

گھی کی جگہ کچا پانی والا ناریل۔ گیہوں۔ چنے کے ساتھ استعمال
کیا جا سکتا ہے۔ ناریل کا پانی ہو اگر وہ ایک بار میں ۴ تولہ سے زیادہ
استعمال نہ کیا جائے۔ میرے تجربہ میں اس وقت چنے نہیں ہیں
مگر تجربہ کرنے والے تازہ چنے یا مونگ بغیر کسی خوف کے استعمال
کر سکتے ہیں۔ اگر نمک استعمال کرنا ہو۔ تو کم مقدار میں استعمال

کیا جائے - ۴ تولہ گیہوں اور دو تولہ چنوں سے تجربہ شروع کرنے میں کوئی کھٹکا نہیں رہتا - مجھے ساگ زیادہ استعمال کرنا پڑتا ہے عام طور پر اتنا استعمال کرنا ضروری نہیں ہے - جنہیں قبض کی شکایت ہو - وہ پالک وغیرہ ساگ استعمال کر سکتے ہیں - یہ سبزی میں ایک دفعہ میں ۴ تولہ سے زیادہ نہ لی جائے - میرے تجربہ میں شہد ہے - جو ہر ایک تجربہ کرنے والے کے لئے ضروری نہیں ہے - کچھ دنوں کے تجربہ کے بعد اگر کسی طرح کا نقص معلوم نہ ہو - زبان صاف رہے - اور پاخانہ کھل کر آئے تو حسب ضرورت گیہوں - چنے کی مقدار بڑھائی جا سکتی ہے - ناریل کو چھوڑ کر اور کوئی بھی چیز پیس کر نہ کھائیں - شروع شروع میں دانتوں اور جبڑوں میں درد ہونے لگے گا - اس سے ڈرنا نہیں چاہئے - یہ رکاوٹ بتلاتی ہے - کہ ہم نے دانت اور جبڑوں کا استعمال کرنا ——— چھوڑ دیا تھا - ان پر ظلم کیا تھا -

مندرجہ بالا تحریر کردہ خوراک کو چبانے میں کم سے کم آدھ گھنٹہ لگے گا - اس سے کبھی زیادہ لگے - تو گھبرانے کی ضرورت نہیں - اور نہ ہی جلدی جلدی چبانا شروع کریں - جب تک خوراک اچھی طرح پس کر لئی کی طرح نہ ہو جائے - تب تک اسے حلق سے نیچے نہیں اتارنا چاہئے - اس طرح زیادہ سے زیادہ پینتالیس منٹ میں جتنا چبایا جائے - اتنا چبا کر جو باقی ہے

سے دوسری دفعہ کھانا چاہیئے - اس خوراک میں گیہوں - چنے اور
ناریل تو صبح سے شام تک بہ حفاظت تمام رہ سکتے ہیں استعمال
کی ہوئی بھاجی کو چبا جانے سے کوئی تکلیف نہیں ہوگی - چباتے
چباتے اگر بیج بھی جائے - تو پھینک دی جا سکتی ہے - خشک
دالھ کی جگہ ایک کیلا کھا لینا زیادہ اچھا ہے - ون بھر میں کیلوں
سے زیادہ کی ضرورت نہیں ہوتی - اس سے بھی اچھا تو یہ ہے
کہ موسمی پھل استعمال کئے جائیں - خشک پھلوں کی نسبت تازہ
پھل اچھے ہوتے ہیں ؛

گڑ استعمال میں لایا جا سکتا ہے - سفید چینی یعنی کھانڈ
تو ہرگز استعمال نہیں کرنی چاہیئے - کیوں کہ وہ نقصان دہ
ہے - خشک میوہ جات - انجیر یا کھجور سے ضرورت سے زیادہ
چینی (کھانڈ) ہمیں مل سکتی ہے - لیکن ان کا استعمال بھی کم
ہونا چاہیئے - اگر ضرورت ہو - تو گیہوں کی مقدار بڑھا دی جا
سکتی ہے - شروع میں کچھ عرصہ تک پیٹ خالی خالی
معلوم پڑے گا - اس کا باعث پیٹ کا وہ بڑا استعمال ہے -
جو ہم لوگ کرتے رہتے ہیں - جب تک وہ اپنی حالت میں نہ آجائے
ہمیں یہ تکلیف برداشت کرنی چاہیئے - ایسی بھوک رسیلے پھل
کھا کر - کچھ زیادہ بھاجی کھا کر - یا خاص مقدار میں صاف پانی
پی کر کم کی جا سکتی ہے - گیہوں یا چنے کی بتلائی ہوئی مقدار

نہیں بڑھائی چاہیئے۔ اگر حالت درست ہے۔ تو دودھ کی مقدار بڑھائی جا سکتی ہے۔ اس وقت ہم سے بھی زیادہ ساتھی میرے ساتھ یہ تجربہ کر رہے ہیں۔ ان کے لیئے تو زیادہ سے زیادہ مقدار مقرر کی گئی ہے۔ وہ مندرجہ ذیل ہے :-

صاف اور تازہ گیہوں	۲۰	تولہ
چنا	۸	تولہ
ساگ (بھاجی)	۱۶	تولہ
ناریل	۸	تولہ
داکھ	۴	تولہ
لیموں	۱	دانہ
دودھ	نصف سیر	
ناریل کی جگہ (گھی)	۲	تولہ
تازہ پھل جب مل جائیں۔		

گاؤں میں جہاں سبزی مفت ملنی چاہیئے۔ بالکل نہیں ملتی۔ اس کا سبب صرف لاعلمی اور سستی ہے۔ تھوڑی سی ہی محنت سے کھیت کے ایک حصے میں یا مکان کے برانڈے میں تھوڑی بہت ساگ بھاجی پیدا کی جا سکتی ہے۔ بھاجی پیدا کرنے میں تو کچھ بھی محنت نہیں کرنی پڑتی۔ بہت سی سبزی تو خود رو ہوتی ہے۔ ایسی سبزی کھانے کے قابل بھی ہوتی ہے۔ اور اس تجربہ میں

بھاجی (سبزی) ایک نہایت ضروری چیز ہے۔ اس طرح
کی سبزی نرم اور تازہ ہوتی ہے۔ اور اسے پانی سے اچھی طرح صاف
کر لینا چاہیئے۔ آلو وغیرہ بھی تازہ ہوں۔ ان کا چھلکا نہیں نکال
ڈالنا چاہیئے۔ بلکہ چھلکے کو چھری سے گھس کر صاف کر لینا
چاہیئے۔ قیمتی کھار چھلکے کے نیچے ہی ہوتی ہے۔ چھلکا نکال کر سبزی
کا گودہ رکھنے سے سبزی کی قیمت نصف رہ جاتی ہے۔

اس مضمون کو پڑھ کر جن احباب کے دل میں اس تجربہ کو
شروع کرنے کا خیال پیدا ہو جائے وہ قاعدے کے مطابق تجربہ
شروع کریں۔ ہر روز بلا ناغہ روزنامچہ لکھیں۔

ہر ایک چیز کا تول کریں۔ اور ان کی قیمت بھی لکھتے رہیں
جسم میں معلوم ہونے والی تبدیلی اور پاخانہ۔ پیشاب وغیرہ کی
حالت بھی نوٹ کرتے رہیں۔ اسی طرح کا مفصل روزنامچہ
خود ان کے لیئے نیز دوسروں کے لیئے بھی راہ دکھلانے والا
ہوگا۔ تجربہ شروع کرتے وقت اپنے جسم کا وزن کر لینا چاہیئے۔

۲۔ پھل بطور خوراک کے

جو خطوط میرے نام آتے ہیں۔ ان کے مطالعہ سے معلوم

ہوتا ہے۔ کہ تجربہ کے نتیجے کو جاننے کے لیے بہت سے ناظرین
از حد خواہش مند رہتے ہیں۔ یہ بھی معلوم ہوتا ہے۔ کہ بعض ناظرین
نے اس تجربہ کو ذاتی طور پر شروع بھی کر دیا ہے۔

شروع شدہ ہیں تو خوشی خوشی بغیر کسی اکساہٹ کے
تقریباً ۴۰ اشخاص نے یہ تجربہ شروع کیا۔ ان میں کچھ تو عورتیں
تھیں۔ اور کچھ بچے۔ کسی کو منع کرنے کی میری خواہش نہ ہوئی۔
بچوں نے تو جلدی چھوڑ دیا۔ اس کے بعد عورتیں بھی چھوڑ گئیں
اب اکیس اشخاص یہ تجربہ کر رہے ہیں۔ جن میں ایک عورت
بھی ہے۔ جو تجربہ کر رہے ہیں۔ اور جو اس وقت تک اپنے
ارادے پر قائم ہیں۔ ان کے تجربے سے بہت کچھ سبق حاصل
ہو رہا ہے۔ آج کل تقریباً سب نے دودھ پینا چھوڑ دیا ہے
اس باعث تجربہ اور بھی سخت ہو گیا ہے۔ اس بات کی تفصیل
میں جانے کی ضرورت نہیں ہے۔ ان دنوں گوپال راؤ جی تجربہ
گاہ میں داخل ہوئے ہیں۔ اور انہوں نے خوراک کی مقدار
بڑھا دی ہے۔ اب تک کے تجربہ کی بنا پر میں کہہ سکتا ہوں

۱- جو دودھ کے ساتھ تجربہ کریں۔ تو انہیں کمزوری کا کچھ
بھی خوف نہیں کرنا چاہیے۔

۲- کچے تازہ گیہوں اور دیا ہضم کرنے میں کوئی بھی تکلیف
نہیں ہوتی۔

۳۔ تجربہ میں ناریل کے دودھ سے اچھی مدد ملتی ہے۔ ناریل کو خوب مضبوط باندھ کر اس میں اسی کا یا دوسرا پانی ملا کر صاف کھدر کے رومال میں چھان لینے سے دودھ نکل سکتا ہے۔

۴۔ حد سے زیادہ لی ہوئی خوراک دوسری خوراک کی ہی طرح نقصان پہنچاتی ہے۔

۵۔ اس خوراک سے دل کو زیادہ تسکین ملتی ہے۔ جسم ٹھنڈا رہتا ہے۔ اور برائیاں دور ہوتی ہیں۔

۶۔ بھوکے رہنے پر گیہوں اور دلیا کی مقدار نہ بڑھا کر ناریل کی مقدار بڑھانی چاہیے۔

۷۔ ممکن ہے۔ دودھ چھوڑنے والے کو شروع شروع میں خوب کمزوری کا احساس ہو۔

۸۔ خوراک کو خوب چبانا ضروری ہے۔

۹۔ اگر مقررہ خوراک سے زیادہ کھانے میں آ جائے۔ تو یا تو فاقہ کرنا چاہیے۔ یا ایک وقت کھانا چاہیے۔ یا گیہوں اور دلیا چھوڑ دینا چاہیے۔

۱۰۔ قبض رہنے کی حالت میں ساگ اور ناریل کا دودھ ہی لینا چاہیے۔ ایک دن میں ایک ناریل کا دودھ لیا جا سکتا ہے۔

۱۱۔ سبزی میں نرم کدو۔ توری۔ گلگی۔ ککڑی۔ مولی پتوں سمیت کوہڑا۔ ٹماٹر۔ بھنڈی وغیرہ لی جا سکتی ہے۔

۱۲- کھٹے لیموں دن میں دو تک لئے جا سکتے ہیں۔ لیموں کا چھلکا پھینکا نہ جائے۔ بلکہ اسے باریک کاٹ کر رکھا لیا جائے۔ یا رس بھوڑنے سے پہلے بیج الگ کر کے اسے بھی مضبوط باندھ لیا جائے۔ جس سے وہ ایک رس ہو کر چٹنی کا کام دے گا۔ اسے ساگ پاتیوں اور دلیا کے ساتھ کھا سکتے ہیں۔

۱۳- پکے کیلوں سے بھوک زیادہ نہیں لگتی۔ کیلے کے عوض داکھ یا کالی داکھ استعمال میں لائی جا سکتی ہے۔

۱۴- دودھ اگر اچھا اور تازہ ملے۔ تو کچا ہی استعمال کرنا چاہئے۔

۱۵- شروع شروع میں وزن گھٹ جائے گا۔ اس سے ذرا بھی خوف نہیں کھانا چاہئے۔ زیادہ تر وزن غیر ضروری چیزوں کا بنا ہوا ہوتا ہے۔ جو نقصان دہ بھی ہوتا ہے۔

۱۶- ممکن ہے۔ کہ پیٹ خالی خالی معلوم ہو۔ یہ سچی بھوک کی نشانی نہیں ہے۔ پکائی ہوئی اور زیادہ خوراک کھانے سے معدہ بڑھ جاتا ہے۔ پھلوں کی خوراک تھوڑی جگہ ہی گھیرتی ہے۔ لہذا جب تک معدہ اپنی قدرتی حالت پر نہ آ جائیگا۔ تب تک پیٹ خالی خالی معلوم ہوتا ہی رہے گا۔ یہ شکایت کچھ دنوں بعد خود بخود دور ہو جائیگی۔

۱۷- جسم میں چستی اور طاقت کا ہونا۔ پاخانہ صاف ہونا۔ تندرستی کی عمدہ نشانی ہے۔ معمولی طاقت بنی رہے۔ اور پاخانہ وقت

مقررہ پر ساعت ہوتا رہے۔ تو سمجھنا چاہیئے۔ کہ خوراک موافق آتی ہے۔

۱۸۔ دودھ چھوڑنے والے کو ایک سے دو تولہ تک بادام دن میں تین مرتبہ چبانے چاہئیں تجربہ سے ثابت ہوا ہے۔ کہ بادام سے طاقت قائم رہتی ہے۔

مندرجہ بالا سطور کے مطابق ناظرین سمجھ جائیں گے۔ کہ اس تجربہ میں خوب ہوشیاری کی ضرورت ہے۔ ہاتھ ہاتھ میں آم نہیں پکتے۔ سب کسی کا تجربہ ایک جیسا نہیں ہوتا۔ اگر تجربہ ہوشیاری اور فکر کے ساتھ کیا جائے۔ تو ذرا بھی نقصان پہنچنے کا اندیشہ نہیں۔ نازک اور نئی عمر والے انسان کے لیئے یہ خوراک غیر موافق نہیں بلکہ موافق ہے۔ قبض کے بیمار کے لیئے کچا ساگ اور ناریل کا دودھ بہت فائدہ مند ہے۔ تجربہ کرنیوالوں میں سے ایک دو کو چھوڑ کر باقیوں کے وزن میں دو تین کی زیادتی ہو گئی ہے۔

تجربہ ناکامیاب تو نہیں ہوا ہے۔ ساتھ ہی یہ بھی نہیں کہا جا سکتا۔ کہ وہ کامیاب ہوا ہے۔ جس شخص کو اس طرح کا تھوڑا بھی تجربہ نہیں ہے۔ وہ ابھی اس تجربہ کو شروع نہ کرے۔ تجربہ ابھی اس حد تک نہیں پہنچا ہے۔ کہ دوسرے کو بھی اس کے لیئے مجبور کیا جائے۔

۳- تجربہ میں مشکلات

پکے ہوئے پھلوں کو بطور خوراک کرنے کا میدان ابھی بالکل نیا ہے بڑی ہوشیاری اور کوشش کے ساتھ تجربہ کرنے پر بھی مجھے آخر شکست کھانی پڑی۔

پیچش کی معمولی مگر لگاتار شکایت کے باعث مجھے بستر پر دراز ہونا پڑا۔ یہی نہیں بلکہ پکائی ہوئی خوراک سے بھی ایک قدم آگے بڑھ کر بکری کا دودھ بھی پینا پڑا۔

ڈاکٹر ہری لال ڈیسائی نے بڑی ہوشیاری اور حوصلہ کے ساتھ اس بات کی کوشش کی کہ مجھے دوبارہ دودھ نہ استعمال کرنا پڑے کیونکہ گذشتہ نومبر میں میں نے دودھ اسی امید پر چھوڑا تھا کہ پھر کبھی نہ لونگا۔ مگر انھوں نے دیکھا کہ بغیر دہی دودھ اور میٹھے سے آنتوں سے ٹپکنے والی آنو اور خون کو بند کرنے میں ہر طرح سے ناقابل تھے لہذا یہ سطور لکھتے وقت میں دو بار کرکے تھوڑا تھوڑا دہی بھی استعمال کر چکا ہوں۔ اس کا کیا اثر ہوگا۔ وہ میں اس مضمون کے حصے میرا اتوار کی رات کو لکھنے کا ارادہ ہے۔ آخر میں لکھ دوں گا۔

معلوم ہوتا ہے۔ کہ جو کچی خوراک میں استعمال کرتا تھا اسے

برابر ہضم نہیں کر سکتا تھا ۔ پچھلے دنوں دست آجانے کا جو ذکر میں کر چکا ہوں ۔ وہ بھی کوئی نیک فال نہیں ۔ مگر پیچش آغاز ہی تھا ۔ مگر تمام باتوں کو یک جا کر کے کہا جا سکتا ہے ۔ کہ طبیعت درست ہونے اور طاقت ور ہونے کے باعث کسی برائی کے شک کی کوئی وجہ نہ تھی ۔

میرے ساتھیوں میں سے بہت سے اصحاب نے ایک ایک کر کے تجربہ کرنا چھوڑ دیا ۔ چار ساتھی ابھی باقی ہیں ۔ جن میں ایک تو سال بھر سے کچی خوراک استعمال کر رہے ہیں ۔ ان کا خیال ہے کہ انہوں نے اپنے تجربہ میں کافی کامیابی حاصل کی ہے ۔

ساتھیوں کے تجربہ چھوڑ دینے کی وجہ یہ ہے ۔ کہ دن بدن کمزور ہو رہے تھے ۔ اور ہر ہفتہ ان کا وزن کم ہوتا جاتا تھا ۔

اس طرح شری گوپال راؤ کا یہ دعویٰ کہ پکے ہوئے پھلوں کی خوراک ہر طبیعت اور ہر عمر کے مرد و زن کے لئے مفید ہے یعنی چھوٹے بڑے اور بیمار سب ان کا استعمال کر کے فائدہ اٹھا سکتے ہیں ۔ بہت زیادہ کھانا ۔۔۔ ناکامیاب ثابت ہوتا ہے اس دکھائی دینے والی کامیابی سے باحوصلہ اشخاص کو ہوشیار ہو جانا چاہیئے ۔ اور اپنے بیان میں بڑی ہوشیاری ۔ سچائی اور صبر سے کام لینا چاہیئے ۔ اور بڑے غور خوض کے بعد کسی نتیجہ پر پہنچنا چاہیئے ٭

میں کامیابی کو دکھائی دینے والی اس لئے کہتا ہوں۔ کہ
کچی خوراک پر جو آگ سے پکائی نہ جائے۔ آج بھی مجھے بہت
اعتقاد ہے۔ جو آج سے تقریباً ۴۰ سال پہلے تھا۔ ناکامیابی
کا باعث تو یہ ہے۔ کہ کچی خوراک جو آگ سے نہ پکائی جائے
کے استعمال کرنے کے طریقے اور ٹھیک ٹھیک مقدار کا مجھے
پورا علم نہ تھا۔ اس تجربہ کے جو دو چار اچھے نتیجے نکلتے ہیں۔
وہ سچ مچ حیرت انگیز ہیں۔ کسی کو سخت تکلیف کا سامنا
نہیں کرنا پڑتا۔ جس کسی ڈاکٹر نے میری صحت کا معائنہ
کیا ہے۔ ہر ایک نے پہلے سے بہتر بتلایا ہے۔ اپنے ساتھیوں
کے لئے میری رہنمائی ایک نابینا رہنما کے نابینا ساتھیوں کیلئے ہے
مجھے اس بات کا رنج ہے۔ کہ اس تجربہ کے لئے کوئی ایسا رہنما
نہ ملا جسے کچی خوراک کی باریکیوں سے واقفیت اور ایک سائنس
دان جیسا تو علم حاصل ہوتا۔

لیکن اگر میری صحت درست ہو گئی۔ اور مجھے تھوڑی بھی
فرصت ملی۔ تو میں آئندہ ان غلطیوں سے بچنے کی کوشش کرتا
ہوا دوبارہ کچی خوراک کا استعمال کرنے کا ارادہ رکھتا ہوں
میں ایک سچائی کے متلاشی کی حیثیت میں اس بات کی کھوج
کرنا ضروری سمجھتا ہوں۔ کہ انسان کے جسم۔ دل اور روح
کو تندرست رکھنے کے لئے اصل اور مکمل خوراک کیا ہو سکتی ہے

میرا اعتقاد ہے۔ کہ اس طرح کی کھوج کچی خوراک جو آگ سے نہ پکائی
گئی ہو۔ کے استعمال سے ہی کامیاب ہو سکتی ہے۔ اور میں یہ بھی مانتا
ہوں۔ کہ آخر میں نباتاتی دنیا میں دودھ کی جگہ لینے والی کوئی نہ
کوئی نباتات ضرور ہے۔ کیونکہ یہ تو ہر ایک ڈاکٹر قبول کرتا ہے۔ کہ
دودھ میں کچھ نقص ضرور ہیں۔ اور قدرت نے اسے چھوٹے بچوں
اور حیوانوں کے بچھڑوں کے لئے بنایا ہے۔ انسانوں کے لئے
نہیں۔ پس جو اصلاح میری نظر میں ایک نہیں بلکہ کئی نظروں
سے اتنی ضروری ہے۔ اس کے لئے کہا گیا۔ کوئی بھی تیاگ میری
رائے میں مہنگا نہ ہونا چاہیئے۔ پس آج بھی میں اس کام میں
دلچسپی لینے والے اصحاب کی اصلاح اور رہنمائی کی امید رکھتا ہوں
جو لوگ میری زندگی کے اس حصے سے ہمدردی رکھتے اور مجھ سے
الفت رکھنے کے باعث میری صحت [illegible] رہتے ہیں۔ انہیں میں
[illegible] ہوں۔ کہ میں ایسا کوئی تجربہ نہیں کروں گا جس سے
میرے دوسرے کاموں کو بھی نقصان اٹھانا پڑے۔ میری اپنی رائے
تو یہ ہے۔ کہ اگرچہ میں ۱۵ سال کی عمر سے ایسے تجربات کرتا ہوں
مجھے بہت کم سخت بیماریوں کا مقابلہ کرنا پڑا ہے۔ اور میں عموماً
اپنی صحت کو بھی برقرار رکھ سکا۔ میں چاہتا ہوں۔ کہ میرے ساتھی
وہ بھی یہ محسوس کریں۔ کہ جب تک ایشور اس دنیا کا کوئی کام مجھ
سے کرانا چاہے گا۔ تب تک وہ اس برائی یا نقصان سے میری

حفاظت کرے گا۔ اور مجھے حد سے باہر جانے کی اجازت نہیں دیگا
جو لوگ تجربہ کر رہے ہیں۔ وہ میری ذرا بھی رکاوٹ کے زیر اثر ہو کر اسے چھوڑ نہ دیں۔ میری کامیابی کی وجہ سے وہ کچھ نہ کچھ ضرور لیں۔

۱۔ یہ دھیان رہے کہ اگر اس بات کا تھوڑا بھی خطرہ ہو۔ کہ کھانا برابر چبایا نہیں جاتا۔ تو خوراک کو باریک چبا کر منہ ہیں گھل جانے دو۔ ویسے ہی نہ نگل جاؤ۔

۲۔ اگر منہ ہیں کچھ ایسا جزو رہ جائے جو گھل نہیں سکتا۔ تو اسے باہر نکال ڈالو۔

۳۔ اناج اور دال کا بہت کم استعمال کرو۔

۴۔ سبز بھاجی نیز ساگ کو پہلے پانی سے خوب دھولو۔ اور بعد میں چھلکے کو اوپر اوپر سے چھیل کر کھاؤ۔ اس کی مقدار بھی تھوڑی رہے تو اچھا۔

۵۔ شروع میں تو مقدم چیزوں میں تازے اور خشک پھل نیز ناریل وغیرہ ہی ہونے چاہئیں۔

۶۔ جب تک کچی خوراک کھاتے کھاتے کافی عرصہ نہ ہو جائے اور اس عرصہ میں کوئی خاص شکایت پیدا نہ ہو۔ تب تک دودھ نہ چھوڑنا ہی اچھا ہے۔ میں نے اس کے متعلق جس قدر لٹریچر پڑھا ہے۔ سب میں۔ پھل۔ ناریل۔ اور تھوڑی سی سبز

بھاجی پر ہی زور دیا گیا ہے ۔ اور اسی کو مکمل خوراک کہا گیا ہے ۔

ساتویں فصل

۱ - ہوا

جسم کی بناوٹ پر غور کرنے سے معلوم ہوتا ہے ۔ کہ جسم کو تین قسم کی خوراک کی ضرورت ہے ۔ ہوا ۔ پانی اور اناج ۔ ان میں سب سے ضروری چیز ہوا ہے ۔ قدرت نے ہوا اتنی زیادہ مہیا کر رکھی ہے ۔ کہ ہمیں مفت ملتی ہے ۔ اتنا ہونے پر بھی موجودہ زمانے کی اصلاح نے ہوا کو بیش قیمت بنا دیا ہے ۔ موجودہ زمانہ میں ہمیں ہوا کے لیے دور دراز ممالک میں جانا پڑتا ہے ۔ اور دور جانے میں روپیہ خرچ ہوتا ہے ۔ بمبئی میں بود و باش رکھنے

والوں کو ماتھیران میں ہوا کھانے کو ملے - تو ان کی صحت درست رہتی
ہے - اور بمبئی میں مالابار ہل پر رہ سکیں - تو انہیں اچھی اور تازہ
ہوا مل سکتی ہے - لیکن ایسا کرنے کے لئے روپے کی ضرورت
ہے - اہل ڈربن کو اچھی ہوا حاصل کرنا ہو تو انہیں پوریا جانا
پڑتا ہے - یہ تمام باتیں روپے کے بغیر حاصل نہیں ہو سکتیں -
لہذا آج کل کے زمانے میں یہ کہنا بالکل مناسب نہیں - خیال کیا
جا سکتا ہے - کہ ہوا بلا قیمت ملتی ہے ۔

ہوا بلا قیمت ملے یا قیمت میں - لیکن اس کے بغیر ہم ایک
لمحہ بھی اپنا گذارہ نہیں کر سکتے - ہم بتلا چکے ہیں - کہ خون تمام
جسم میں دورہ کرتا ہے - وہ پھیپھڑوں میں آ کر صاف ہوتا ہے -
اور صاف ہو کر پھر دورہ کرنا شروع کر دیتا ہے - یہ عمل ہمارے
جسم میں دن رات ہوتا رہتا ہے - سانس باہر نکال کر ہم زہریلی
ہوا کو باہر نکالتے ہیں - اور سانس لے کر ہم ہوا سے زندگی بخش ہوا
کو اندر پہنچاتے ہیں - اس کے ذریعہ خون کو صاف کرتے ہیں ۔
یہ عمل برابر ہوتا رہتا ہے - اسی پر جسم کی زندگی کا انحصار ہے
انسان پانی میں ڈوب کر مر جاتا ہے - اس کا مطلب اتنا
ہی ہے - کہ وہ زندگی بخش ہوا کو جسم میں نہیں پہنچا سکتا - اور
اندر کی زہریلی ہوا کو باہر نہیں نکال سکتا - غوطہ خور بکثرت ہیں
کہ پانی میں اتر جاتے ہیں - انہیں پانی کے باہر نکلی ہوئی نالی

کے ذریعہ باہر کی ہوا پہنچتی رہتی ہے - اس سے وہ عرصہ تک پانی میں رہ سکتے ہیں ؛

کتنے ہی حکیموں یا ویدوں کے تجربات سے ثابت ہوا ہے - کہ اگر انسان کو ہوا نصیب نہ ہو - یا دیگر الفاظ میں اسے بغیر ہوا کے رکھا جائے - تو پانچ منٹ میں اس کی جان نکل جائے گی - اکثر دیکھا گیا ہے - کہ ماں کی رضائی میں بچہ دم گھٹ جانے کے باعث لقمۂ اجل ہو گیا ہے - یہ موت بچے کے ناک اور منہ کے بند ہو جانے کے باعث باہر کی ہوا نہ ملنے کے باعث ہو جاتی ہے -

ان باتوں سے ہم سمجھ سکتے ہیں کہ ہوا ہماری سب سے ضروری خوراک ہے - اور وہ ہمیں بغیر مانگے مل سکتی ہے - پانی اور اناج ہمیں مانگنے اور تلاش کرنے سے ملتا ہے - لیکن ہوا تو ہمیں بلا خواہش ملتی رہتی ہے ؛

جیسے ہم خراب پانی اور اناج استعمال کرتے ہوئے ہچکچاتے ہیں - ایسے ہی ہمیں ہوا کے متعلق بھی دھیان رکھنا چاہیئے - لیکن ہم جتنا خراب پانی - یا جتنی خراب خوراک استعمال نہیں کرتے اتنی خراب ہوا استعمال کرتے ہیں - اس کا باعث یہ ہے - کہ ہم موجودہ چیز کو ہی دیکھتے ہیں - ہوا آنکھوں سے نظر نہیں آتی - اس لیئے ہم اس بات کا خیال نہیں کر سکتے - کہ ہم کتنی خراب ہوا استعمال کرتے ہیں - دوسرے کے جوٹھے

پانی یا خوراک کو ہم نہ کھاتے ہیں ۔ اور نہ پیتے ہیں ۔ اور اگر ہمیں اس سے نفرت نہ بھی ہو تو ایسے خوراک اور پانی کو استعمال نہیں کریں گے ۔ قحط زدہ انسان کے سامنے بھی ایسی خوراک رکھی جائے تو وہ مرنا پسند کرے گا ۔ مگر اس خوراک کو استعمال میں نہیں لائے گا ۔ لیکن دوسروں کی سانس کے ذریعہ باہر نکالی ہوئی ہوا کو ہم سب بغیر کسی قسم کی نفرت کے استعمال کرتے رہتے ہیں ۔ حفظ صحت کے اصولوں کے مطابق یہ ہوا بھی اس پانی اور خوراک کے طرح خراب ہی ہے ۔ ایسا ثابت کیا گیا ہے ۔ کہ اگر ایک شخص کے سانس دوسرے شخص کے پھیپھڑوں میں داخل کر دیئے جائیں ۔ تو اس دوسرے شخص کی موت واقع ہوگی ۔ سانس کے اتنے زہریلے ہونے پر بھی ۔ اسے ایک کمرے میں بے شمار بیٹھے ہوئے یا سوئے ہوئے انسان استعمال کرتے رہتے ہیں ۔ انسان کی خوش قسمتی ہے ۔ کہ ہوا ایسی غیر مستقل چیز ہے ۔ جو ہمیشہ چلتی رہتی ہے ۔ اور ہر جگہ پھیل جاتی ہے ۔ اتنا ہی باریک سے باریک سوراخوں میں بھی وہ داخل ہو جاتی ہے ایک طرف کمرے میں جمع ہو کر ہم ہوا کو خراب کرتے رہتے ہیں اور دوسری طرف دروازوں کی درازوں اور شہتیروں کے سوراخوں میں سے جو تھوڑی بہت باہر کی ہوا آتی رہتی ہے ۔ اس طرح ہم بالکل زہریلی ہوا حاصل نہیں کرتے ۔ یعنی استعمال میں نہیں

لاتے - لیکن ہماری باہر نکلی ہوئی ہوا دوسری جگہ پر صاف ہوتی رہتی ہے - دم کی ہوا ہیں ہم سانس چھوڑتے ہیں - تو وہ لمحہ بھر میں باہر کی ہوا میں پھیل جاتی ہے - اور اچھی ہوا کی جو مقدار ہے - ایسے قدرت رکھ لیتی ہے - ہوا اس چھوٹی سی زمین کے چاروں طرف بے انتہا وسعت میں پھیلی ہوئی ہے -

اب ہم سمجھ سکتے ہیں - کہ بہت سے انسان کمزور اور بیمار کیوں رہا کرتے ہیں - جہاں تک دیکھا گیا ہے - ننانوے فی صدی بیماری کا باعث خراب ہوا ہے - اس میں ذرا بھی شک نہیں کیا جا سکتا کہ تپ دق اور دیگر قسم کے جو چھوت کی بیماریاں ہیں - ان سب کا باعث ہماری استعمال کی ہوئی خراب ہوا ہے - پس ان بیماریوں کو دور کرنے کا پہلا اور آخری علاج یہی ہے - کہ ہم اچھی سے اچھی ہوا حاصل کریں - اس علاج کو دنیا میں کوئی حکیم - وید یا ڈاکٹر نہیں پہنچ سکتا - تپ دق پھیپھڑے سڑ جانے کی نشانی ہے - اور پھیپھڑا سڑتا ہے زہریلی ہوا سے - جیسے انجن میں خراب کوئلے ڈالنے سے وہ خراب ہو جاتا ہے - ایسے ہی خراب ہوا ڈالنے سے پھیپھڑے خراب ہو جاتے ہیں - اس باعث سمجھدار ڈاکٹر تپ دق کے مریض کو چوبیس گھنٹے کھلی ہوا میں رکھنے کا پہلا طریقہ استعمال میں لاتے ہیں - دیگر طریقے بعد میں استعمال کرتے ہیں -

پھیپھڑوں کے ذریعہ ہم ہوا حاصل کرتے ہیں - اتنا ہی نہیں

کسی قدر ہوا ہم اپنے چمڑے یعنی کھال کے ذریعے بھی حاصل کرتے ہیں۔ کھال میں جو لاتعداد اور باریک سوراخ ہیں۔ ان میں سے ہوا آتی رہتی ہے۔ اس لیئے اس بات کا معلوم کرنا ہر شخص کا فرض ہے۔ کہ ہوا جیسی ضروری چیز کس طرح صاف کی جاتی ہے۔ اصل میں تو یوں ہونا چاہیئے۔ کہ جب سے بچہ کو سمجھانے لگے۔ اس وقت سے ہوا کے فوائد اور اس کی ضرورت ذہن نشین کرا دی جائے امید ہے۔ کہ اس باب کے پڑھنے والے اس معمولی لیکن نہایت ضروری کام کو کرنے کی کوشش کریں گے۔ اور صاف ہوا کے متعلق ضروری واقفیت حاصل کر کے اس کے مطابق عمل کریں گے۔ اور اگر ہو سکے تو اپنے بال بچوں کو بھی سب باتیں سمجھا کر اس پر عمل کرنے کی ہدایت کریں گے۔

ہمارے پاخانے۔ باڑے۔ ایسے پیشاب کرنے کے مقامات جہاں پیشاب گھر نہیں ہوتے ہوا خراب ہونے کے خاص اسباب ہیں۔ بہت ہی کم اشخاص ایسے ہیں۔ جنہیں ٹٹی کی غلاظت کے ہونے ہوئے نقصانات کا احساس ہو سکتے ہی جو پاخانہ پھرتے ہیں۔ تو وہ اکثر اپنے پنجوں سے زمین کھودتے ہیں۔ اور اس گڑھے میں پاخانہ پھر کر اس پر مٹی ڈال دیتے ہیں۔ جہاں پر نئی طرز کے اصلاح شدہ پانی کے نل والے پاخانے موجود نہیں ہیں۔ وہاں اسی طرح عمل کرنے کی ضرورت ہے۔ ہمیں اپنے پاخانوں میں

ایسے حوض راکھ یا خشک مٹی سے بھر کر رکھنے چاہئیں - اور جب ہم
پاخانے جائیں اس وقت ہمیں چاہیئے - کہ غلاظت پر خوب اچھی -
طرح سے راکھ یا مٹی ڈال دیں - ایسا کرنے سے بدبو نہیں پھیلتی -
اور مکھی مچھر وغیرہ اڑنے والے کیڑے مکوڑے غلاظت پر بیٹھ کر
ہمارے جسم کو نہیں چھو سکتے - جن کے ناک خراب نہیں ہیں
یا جنہیں غلاظت کی بدبو برداشت کرنے کی عادت نہیں ہو گئی
ہے - انہیں معلوم ہے - کہ غلاظت کو ہوا میں کھلی رکھنے سے
کس قدر بدبو پھیلتی ہے - ہمارے کھانے میں اگر کوئی شخص میلی
چیز ملا کر ہمارے سامنے رکھ دے - تو ہمیں فوراً قے ہو جائیگی
لیکن ہم غلاظت کی بدبو سے بھری ہوئی ہوا کو ہمیشہ کھاتے رہتے
ہیں - سچ بات تو یہ ہے - کہ ایسی ہوا اور میلا ملے ہوئے کھانے
میں کچھ بھی فرق نہیں ہے - تو یہ کہ میلا ملے ہوئے کھانے کو ہم
آنکھ سے دیکھ سکتے ہیں - اور ہوا میں ملے ہوئے کو نہیں دیکھ
سکتے - پاخانہ کی ٹھیک قدمچہ - موری وغیرہ بالکل صاف
رکھنی چاہیئے - افسوس ہے - کہ ایسا کام کرنے سے ہم شرم
محسوس کرتے ہیں - لیکن حقیقت میں اگر دیکھا جائے - تو
ہمیں ایسے پاخانے کام لانے سے نفرت ہونی چاہیئے - اور
جو غلاظت ہمارے جسم سے نکلتی ہے - اسے ہم دوسرے
انسانوں کے ذریعہ اٹھواتے ہیں - ایسا نہ کر کے ہمیں خود کیوں نہ

اپنا پاخانہ صاف کرنا چاہیئے ۔ ایسا کرنا کچھ بڑا کام نہیں ہے ۔ یہ بات ہمیں خود سیکھ کر اپنے بچوں کو سکھلانی چاہیئے ۔ جب ہو سکے بھر جاسئے تو غلاظت کو ہاتھ آدھ ہاتھ سے گہرے گڑھے میں گاڑ کر اوپر سے خوب خشک مٹی ڈال دینی چاہیئے ۔ اگر ہمیں جنگل میں پاخانہ جانے کی عادت ہو ۔ تو آبادی سے دور خوب اچھی اور صاف جگہ میں جانا چاہیئے ۔ وہاں ہاتھ سے چھوٹا سا گڑھا کھود کر پاخانہ بھرنا چاہیئے ۔ جہاں تہاں ہم پیشاب کر کے بھی ہم ہوا کو خراب کرتے ہیں ۔ اس عادت کو بالکل چھوڑ دینا چاہیئے ۔ جہاں پر پیشاب گھر نہ ہوں ۔ وہاں مکانوں سے دور جا کر خشک میں پیشاب کرنا چاہیئے ۔ اور اس پر مٹی ڈال دینی چاہیئے ۔ غلاظت کو زیادہ گہرائی میں گاڑھنے سے اس پر سورج کی گرمی کام نہیں کر سکتی ۔ اور دوسرے اس کے آس پاس کے پانی کے جھرنوں کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہوتا ہے ۔

بغیر دیکھے بھالے جہاں تہاں (ہر جگہ) تھوک دینا بھی اچھا نہیں ہے ۔ تھوک زہریلی ہوتی ہے ۔ تپ دق کے مریض کا تھوک بہت ہی زہریلا ہوتا ہے ۔ اس کے کیڑے اڑ کر سانس کے ذریعے دوسروں کے جسم میں داخل ہو جاتے ہیں ۔ اور انہیں نقصان پہنچاتے ہیں ۔ علاوہ ازیں جہاں تہاں تھوک دینے سے وہ مقامات بھی خراب ہو جاتے ہیں ۔

اس بارے میں ہمارا فرض یہ ہے۔ کہ ہمیں گھروں کے اندر تو
جہاں تہاں تھوکنا ہی نہ چاہیئے۔ ایک اگالدان رکھنا چاہیئے۔ خواہ
وہ مٹی کا کوزہ ہی کیوں نہ ہو۔ اور اگر راہ چلتے تھوکنے کی ضرورت
پڑے۔ تو ایسی جگہ تھوکنا چاہیئے۔ جہاں پر خشک زمین میں خوب
مٹی ہو۔ ایسا کرنے سے تھوک خشک مٹی میں مل جائے گا۔ اور بہت کم
نقصان پہنچے گا۔ کتنے ہی ڈاکٹروں اور حکیموں کی رائے یہ ہے۔ کہ دق
کے مریض کو تو ایسے برتنوں میں تھوکنا چاہیئے۔ جن میں کیڑوں کو ہلاک
کرنے کی ادویات ڈال دی گئی ہوں۔ کیونکہ ایسے بیمار کے تھوک کے
کیڑے میں خشک زمین کی مٹی میں مر نہیں جاتے۔ وہ مٹی اڑ کر ہوا میں
جاتی ہے۔ اور ان کیڑوں کو پھیلاتی ہے۔ یہ بات صحیح ہو یا نہ ہو۔
لیکن اس سے ہم اتنا تو سمجھ سکتے ہیں۔ کہ جہاں تہاں تھوکنے کی عادت
گندی اور نقصان دہ ہے ٭

سڑے ہوئے گندے چھلکے اور سبزی کے پتوں کو بعض لوگ یوں
ہی اِدھر اُدھر پھینک دیتے ہیں۔ اگر اُنہیں وہ زمین میں کچھ گہرائی
پر گاڑھ دیں۔ تو ہوا خراب نہ ہو۔ اور وقت پاکر مفید کھاد تیار ہو جائے
سڑنے والی کوئی بھی چیز کھلی ہوا میں نہ پھینکنی چاہیئے۔ ہر ایک شخص
اپنے ذاتی تجربہ سے سمجھ سکے گا۔ کہ ان باتوں کا علم حاصل کرنا اور
ان پر عمل کرنا کتنا ضروری ہے ٭

یہ بات ہم جان چکے ہیں۔ کہ ہماری بری عادتوں سے ہوا کیسے

خراب ہوتی ہے۔ اور ہوا کو خراب ہونے سے کیسے بچایا جا سکتا ہے۔
اب ہم اس بات پر غور کرتے ہیں۔ کہ ہوا کس طرح استعمال کی
جائے۔

ہم اس سے پہلے بتلا چکے ہیں۔ کہ ہوا حاصل کرنے کا راستہ
ناک ہے۔ منہ نہیں۔ اتنے پر بھی بہت ہی کم ایسے اشخاص ہیں
جنہیں سانس لینا آتا ہو۔ بہت سے لوگ منہ سے سانس لیتے
ہوئے بھی نظر آتے ہیں۔ یہ عادت نقصان کرتی ہے۔ بہت ٹھنڈی
ہوا اگر منہ سے حاصل کی جائے تو سردی ہو جاتی ہے۔ گلا بیٹھ جاتا
ہے۔ ہوا کے ساتھ مٹی کے نہایت باریک ٹکڑے سانس لینے
والوں کے پھیپھڑوں میں داخل ہو جاتے ہیں۔ اور پھیپھڑوں کو
نقصان پہنچاتے ہیں۔ اس کا ظاہری اثر ولایت کے شہروں
میں صاف طور دیکھا جاتا ہے۔ وہاں پر بہت سے کارخانوں کے
ہونے کے باعث ماہ نومبر میں بہت زیادہ دھند پھیلی ہوتی ہوتی ہے۔
اس میں باریک باریک کالے رنگ کے مٹی کے ٹکڑے ہوتے
ہیں۔ جو انسان اس خاک آلودہ ہوا کو منہ سے حاصل کرتے
ہیں۔ ان کے تھوک میں مٹی کے ٹکڑے دکھائی دیتے ہیں۔
اس سے بچنے کی غرض سے بہت سی عورتیں جنہیں ناک کے
ذریعہ سانس لینے کی عادت نہیں ہوتی۔ چہرے پر جالی سی
باندھ رکھتی ہیں۔ یہ جالی چھلنی کا کام دیتی ہے۔ اس میں ہو کر

کر جو ہوا جاتی ہے - وہ صاف ہو جاتی ہے - اس جالی کو اتار کر
دیکھنے سے اس میں مٹی کے ٹکڑے نظر آتے ہیں - ایسی ہی
قدرتی چھلنی پرماتما نے ہماری ناک میں لگا رکھی ہے - ناک
کے ذریعہ حاصل کی ہوئی ہوا گرم ہو کر اندر جاتی ہے - اس بات
کو دھیان میں رکھ کر ہر ایک شخص کو ناک کے ذریعہ ہی ہوا لینا
سیکھنا چاہیئے - یہ کچھ مشکل نہیں ہے - جس وقت ہم بول رہے
ہوں - یا کسی سے گفتگو نہ کر رہے ہوں - اس وقت ہمیں
منہ بند کر رکھنا چاہیئے - جنہیں منہ کھلا رکھنے کی عادت پڑ گئی
ہو - انہیں منہ پر پٹی باندھ کر رات کو سونا چاہیئے - اس سے
مجبوراً انہیں ناک کے ذریعہ ہی سانس لینی پڑے گی - علی الصبح
کھلی ہوا میں بھی انہیں ۲۰ - ۲۲ مرتبہ لمبی سانس ناک کے ذریعہ
لینی چاہئیں - تندرست اور ناک کے ذریعہ سانس لینے والا شخص
بھی اگر صبح کے وقت گہری سانس لینے کی مشق کرے گا - تو اس کا
سینہ مضبوط اور کشادہ ہو گا - یہ بات سب کے آزمانے کے
قابل ہے - اس بات کی آزمائش کرنے والے کو لازم ہے
کہ وہ پہلے اپنے سینے کو ماپ کر اور پھر اس عمل کو ایک ماہ تک
برابر کرتا جائے - اس کو معلوم ہو گا - کہ اتنے قلیل عرصہ میں
بھی اس کا سینہ کچھ بڑھ گیا ہے - سینڈو وغیرہ جو ڈمبل کی
ورزش کرتے ہیں - اس میں بھی یہی راز ہے - تیزی کے

ساتھ ڈمبل پھرانے میں سے خوب گہری سانس لینی پڑتی ہے۔ اور اس سے سینہ خوب مضبوط اور کشادہ ہو جاتا ہے۔

اس طرح ہوا لینے کا طریقہ جان لینے کے بعد رات دن سانس کے ذریعہ کھلی ہوا لینے کی عادت ڈالنا ضروری ہے۔ ہم لوگوں کی یہ عام عادت سی پڑ گئی ہے۔ کہ دن میں تو ہم گھر میں یا دوکان میں بیٹھے رہتے ہیں۔ اور رات کو جب سوتے ہیں۔ تب تجوری کی طرح بند کمرے میں سو جاتے ہیں۔ اور کھڑکی دروازے ہوں تو انہیں بھی بند کر لیتے ہیں۔ یہ عادت نہایت ہی مضر صحت ہے۔ جتنے عرصہ تک ہو سکے اتنے عرصہ تک ــــ خاص کر سوتے وقت ــــ کھلی ہوا ہی میں سونا چاہیئے۔ ہو سکے تو کھلے برامدے۔ چاندنی یا میدان میں سونا چاہیئے۔ اگر ایسی سہولیت نہ ہو تو جتنے دروازے اور کھڑکیاں کھلی رکھی جا سکیں۔ کھول رکھنی چاہیئے ہوا ہماری چوبیس گھنٹے کھانے کی خوراک ہے۔ اس سے خوف کھانے کی کوئی بات نہیں ہے۔ ایسا وہم کبھی نہ کرنا چاہیئے۔ کہ کھلی ہوا سے یا صبح کی ٹھنڈی ہوا سے بیماری پیدا ہو جائے گی۔ جنہوں نے بری عادات سے اپنے پھیپھڑوں کو بگاڑ لیا ہے۔ انہیں کھلی ہوا میں سردی لگ جانے کا اندیشہ ہے۔ لیکن ایسے اشخاص کو بھی ایسی سردی سے نہیں ڈرنا

چاہیئے۔ یہ سردی تھوڑے سے عرصے میں دور ہو جائیگی۔ تپ دق کے مریضوں کے لیئے یورپ میں اب جگہ جگہ کھلی ہوا کے مکان بنائے گئے ہیں۔ ملک میں جو پلیگ نے آفت مچا رکھی ہے۔ اس کا خاص سبب ہماری ہوا بگاڑنے اور بگڑی ہوئی ہوا کو استعمال کرنے کی بری عادت ہے۔ اس بات کو اچھی طرح دھیان میں رکھنا چاہیئے۔ کہ نازک سے نازک شخص کو بھی کھلی ہوا کے استعمال کرنے سے فائدہ ہی ہوگا اگر ہم ہوا کو خراب نہ ہونے دیں۔ اور صاف کو استعمال کرنا سیکھ لیں تو بہت سے مرضوں سے آسانی سے بچ جائیں۔ اور ہم پر گندہ رہنے کا جو الزام لگایا جاتا ہے۔ وہ کسی حد تک دور ہو جائے

جس طرح کھلی ہوا میں سونا ضروری ہے۔ ویسے ہی منہ نہ ڈھانپ کر سونا بھی ضروری ہے۔ بہت سے لوگوں کی ایسی عادت ہوتی ہے۔ کہ وہ منہ ڈھانپ کر سوتے ہیں۔ ایسا کرنے سے ہم اپنی نکالی ہوئی زہریلی ہوا کو دوبارہ استعمال کرتے ہیں۔ ہوا ایک ایسی چیز ہے۔ جو تھوڑا سا بھی رستہ مل جانے پر اندر داخل ہو جاتی ہے۔ ہمارا لحاف کیسا ہی لپٹا ہوا کیوں نہ ہو۔ اس میں ہو کر کم و بیش ہوا اندر داخل ہو جاتی ہے۔ اگر ایسا نہ ہوتا تو منہ ڈھانپ کر سونے والا دم گھٹ کر مر جاتا۔ لیکن ایسا نہیں ہوتا۔ اس کا باعث یہی ہے۔ کہ کم و بیش زندگی بخش ہوا ہم کو مل ہی جاتی ہے۔ لیکن اتنی ہوا کافی نہیں ہے۔ سر کو سردی

لگتی ہو۔ تو کچھ اوڑھ لینا چاہیئے۔ ٹوپی پہن لینی چاہیئے۔ لیکن ناک تو اس حالت میں بھی کھلی ہی رکھنی چاہیئے۔ کتنی ہی سردی کیوں نہ پڑتی ہو۔ ناک کو ہمیشہ کھلا ہی رکھ کر سونا چاہیئے ٭

۲۔ روشنی

ہوا اور روشنی کا اس قدر گہرا تعلق ہے۔ کہ روشنی کے بارے میں دو باتیں اس باب میں لکھنا ضروری معلوم ہوتا ہے۔ جس طرح ہم ہوا کے بغیر زندہ نہیں رہ سکتے۔ اسی طرح روشنی کے بغیر بھی زندہ نہیں رہ سکتے۔ نرک میں ہوا خراب ہوتی ہے اور وہ اس لئے کہ وہاں پر روشنی نہیں ہوتی۔ جہاں روشنی نہیں ہوتی وہاں کی ہوا خراب ہوتی ہے۔

اگر ہم کسی تاریک کوٹھڑی میں داخل ہوں۔ تو وہاں کی ہوا میں ہمیں بدبو آئے گی۔ تاریکی میں ہمیں دکھائی نہیں دیتا۔ یہی اس بات کو ظاہر کرتا ہے۔ کہ روشنی میں ہی رہنے کے لئے ہم پیدا ہوئے ہیں۔ جتنی تاریکی کی ہمیں ضرورت ہے پرمیشور نے اتنی تاریک آرام دہ رات ہمارے لئے بنا دی ہے کتنے ہی اشخاص کی ایسی عادت ہوتی ہے۔ کہ وہ بہت سخت گرمی

کے دنوں میں بھی اپنے تاریک تہ خانوں میں کھڑکی دروازے بند کرکے سو رہتے ہیں۔ یاد رکھنا چاہیئے۔ کہ ہوا اور روشنی میں نہ رہنے والے انسان کمزور اور زرد ہو جاتے ہیں ؛

یورپ میں ان دنوں ایسے ڈاکٹر ہیں۔ جو کھلی ہوا اور روشنی کے ذریعہ بیماریوں کا علاج کرتے ہیں۔ وہ چہرے پر ہی ہوا اور روشنی نہیں پہنچاتے۔ بلکہ تمام جسم کی رگوں اور نسوں پر ان کا استعمال کرتے ہیں۔ بیمار کو وہ قریباً بالکل ننگا رکھتے ہیں۔ ایسے علاج سے سینکڑوں بیمار صحت یاب ہو گئے ہیں۔ ہمیں اپنے مکانوں کے سب کھڑکی دروازے ہوا اور روشنی کے آنے جانے کے لیئے کھلے رکھنے چاہئیں ؛

اسے پڑھ کر بہت سے لوگ اعتراض کریں گے۔ کہ ہوا اور روشنی کی اتنی ضرورت ہوتی تو ان انسانوں کو نقصان کیوں نہیں پہنچتا۔ جو اپنی کوٹھڑیوں میں پڑے رہتے ہیں۔ معلوم ہوتا ہے۔ کہ ایسا اعتراض کرنے والوں نے اس بات پر غور نہیں کیا کہ ہمارا کام جس طرح بھی ممکن ہو۔ زندگی بسر کرنا ہی نہیں ہے۔ بلکہ کامل تندرست رہنا ہے۔ یہ بات اچھی طرح ثابت کی گئی ہے۔ کہ جہاں جہاں لوگ کم روشنی اور کم ہوا سے گذارہ کرتے ہیں وہاں وہاں پر لوگ اکثر بیمار رہتے ہیں۔ گاؤں کے لوگوں کی نسبت شہر کے لوگ نازک ہوتے ہیں۔ کیونکہ انہیں ہوا اور روشنی کم

ملتی ہے۔ ڈربن میں لوگوں کو کھانسی وغیرہ مرض بہت ہوتے ہیں۔
اس کی وجہ سرکاری ڈاکٹر نے اپنی رپورٹ میں یہ درج کی ہے کہ وہاں ہوا
اچھی نہیں ملتی۔ یا اسے لوگ استعمال ہی نہیں کرتے ہیں۔ ہوا اور
روشنی صحت کے لئے ایسی ضروری ہیں۔ کہ ہر ایک انسان کو ان کے
بارے میں اچھی طرح واقفیت حاصل کرنی چاہیئے ٭

۳۔ پانی

جس طرح مندرجہ بالا سطور میں بتایا گیا ہے۔ کہ ہوا ہماری
خوراک ہے۔ اس طرح پانی کو بھی خوراک سمجھنا چاہیئے۔ ہوا پہلے
درجہ کی خوراک ہے۔ اور پانی دوسرے درجہ کی۔ ہوا کے بغیر انسان
صرف چند منٹ تک ہی زندہ رہ سکتا ہے۔ لیکن پانی کے بغیر کئی
گھنٹے اور موقع و مقام کے مطابق کئی دنوں تک بھی زندہ رہ سکتا
ہے۔ اتنا ہونے پر بھی یہ بات یقین کی حد تک پہنچ چکی ہے۔ کہ
دوسری خوراک کے بغیر تو انسان مدت تک زندہ رہ سکتا ہے
مگر پانی کے بغیر نہیں رہ سکتا۔ پانی اگر برابر ملتا رہے تو انسان
کئی دنوں تک بغیر خوراک کے ہی اپنا گذارہ کر سکتا ہے ہمارے
جسم میں سترفی صدی سے زیادہ حصہ پانی کا ہے۔ پانی کے

بغیر جسم کا وزن ۸ پاؤنڈ سے ۱۲ پاؤنڈ تک شمار کیا جاتا ہے۔ ہماری
تمام خوراکوں میں کم و بیش پانی ضرور رہتا ہے۔

پانی ہمارے لیئے بہت ضروری چیز ہے۔ مگر ہم اس کی احتیاط
بہت کم کرتے ہیں۔ پلیگ۔ ہیضہ وغیرہ دیگر وبائی بیماریاں ناپاک
ہوا پانی کے ہی بدولت ہوتی ہیں۔ میدان جنگ میں مصروف فوجوں
کبھی کبھی مہلک بخار پھیل جاتا ہے۔ اس کی وجہ بھی خراب پانی
بتلایا گیا ہے۔ فوج کو جہاں پر جس قسم کا پانی مل جاتا ہے۔ وہی
اسے پینا پڑتا ہے۔ اکثر شہر کے باشندے بخاروں میں مبتلا ہو جاتے
ہیں۔ اس کا سبب بھی زیادہ تر پانی کی خرابی ہوتی ہے۔ خراب
پانی پینے سے بہت دفعہ سنگرہنی کی بیماری ہو جایا کرتی ہے۔

پانی خراب ہونے کے دو سبب ہیں۔ ایک تو ایسی جگہ پانی کا
ہونا کہ جہاں پر وہ اچھا نہ رہ سکتا ہو۔ اور دوسرا یہ کہ ہم اسے خود
خراب کر دیں۔ خراب جگہ کے پانی کو تو پینا ہی نہیں چاہیئے۔ اور
ہم پیتے بھی نہیں۔ لیکن اپنی لاپروائی سے خراب ہوئے پانی کو
پیتے ہوئے بھی نہیں ہچکچاتے۔ جس طرح کہ ہم دریاؤں میں جو
چیز چاہتے ہیں۔ ڈال دیتے ہیں۔ پھر اسی پانی کو کپڑے دھونے
یا پینے کے کام میں لاتے ہیں۔ ہمیں چاہیئے کہ جہاں پر ہم نہاتے
اور کپڑے دھوتے ہوں۔ وہاں کا پانی پینے کے کام میں کبھی نہ
لائیں۔ پینے کے لیئے ندی کے بہاؤ کی طرف سے پانی لینا

چاہیے ۔ جہاں پر کوئی نہ نہاتا ہو ۔ ہر ایک بستی میں دریا کے دو
حصے ہونے چاہئیں ۔ نیچے کی طرف کا پانی نہانے دھونے کے
لیئے اور اوپر کی طرف کا پانی پینے کے لیئے رہنا چاہیئے ۔ پانی کے
آس پاس جب کسی فوج کی چھاؤنی ہوتی ہے ۔ تب اس کا
ایک سپاہی ندی کے بہاؤ کی نگرانی کرنے کے لیئے اس کے کنارے
پر ڈیرا ڈال دیتا ہے ۔ اس کے بہاؤ کی طرف کا حصہ کوئی نہانے
دھونے کے لیئے کام میں لاتا ہے ۔ تو اسے سزا دی جاتی ہے
جہاں پر ایسا انتظام نہیں ہوتا ۔ وہاں کی محنتی عورتیں ریت میں
جھرنا کھود کر پانی بھرتی ہیں ۔ یہ رواج بہت اچھا ہے ۔ کیونکہ
ایسا کرنے سے پانی ریت وغیرہ سے صاف ہو کر ملتا ہے کنوئیں
کے پانی میں کبھی کبھی بڑا خطرہ رہتا ہے ۔ کچے ——— مٹی
کے ——— کنوئیں میں زمین کے اندر غلاظت کا پانی ملتا رہتا ہے
اس میں اکثر مرے ہوئے جانور پائے جاتے ہیں ۔ کبھی کبھی
پرندے کچے کنوؤں میں اپنے گھونسلے بنا لیتے ہیں ۔ جو کنوئیں
پختہ بنے ہوئے نہیں ہوتے ۔ ان میں پانی بھرنے والوں کے
پاؤں کی میل وغیرہ صاف ہو کر جاتی ہے ۔ جس سے پانی خراب
ہو جاتا ہے ۔ حوض کے پانی کو صاف رکھنے کے لیئے ۔ اسے بار
بار دھونا چاہیئے ۔ اور اسے ڈھانپ کر رکھنا چاہیئے ۔ جہاں سے
اس میں پانی آتا ہو ۔ وہ جگہ صاف رہنی چاہیئے ۔ ایسی صفائی

رکھنے کی کوشش بہت کم اشخاص کرتے ہیں۔ پانی کو صاف رکھنے
کا سب سے اعلیٰ اور سنہری اصول تو یہ ہے۔ کہ ہم پانی کو آدھ گھنٹہ
اُبال کر اسے خوب ٹھنڈا کر لیں۔ اور پھر بغیر ہلائے اسے دوسرے
برتن میں نکال کر تیسرے برتن میں رکھیں۔ اور کپڑے سے چھان
کر کام میں لاویں۔ لیکن دھیان رکھنا چاہیئے۔ کہ اتنا کر لینے سے
ہی انسان اپنے فرائض سے سبکدوش نہیں ہو سکتا۔ عوام الناس
کے استعمال کے لیئے جو پانی ہے۔ وہ محلے یا شہر میں رہنے والے
تمام انسانوں کی ملکیت ہے۔ لہذا اس ملکیت کا استعمال اسے
ایک محافظ کی طرح کرنا چاہیئے۔ یعنی اسے ایسا کوئی کام نہ کرنا
چاہیئے۔ جس سے پانی خراب نہ ہو۔ وہ دریا یا کنوئیں کو خراب نہیں
کر سکتا۔ پینے کے پانی کے حصے کو نہانے دھونے کے کام میں
نہیں لا سکتا۔ پانی کے پاس پاخانہ۔ پیشاب نہیں کر سکتا پانی
کی جگہ کے قریب مردے کو نہیں جلا سکتا۔ اور نہ اس کی خاک وغیرہ
کو پانی میں ڈال سکتا ہے ؛

بہت احتیاط رکھنے پر بھی ہمیں بالکل صاف پانی نہیں مل سکتا۔
اس میں کھار وغیرہ کا حصہ ہوتا ہے۔ اکثر اس میں سڑی ہوئی
سبزی پھل وغیرہ پائے جاتے ہیں۔ برسات کا پانی سب سے
اچھا سمجھا جاتا ہے۔ لیکن جب تک وہ ہمارے پاس پہنچنے پاتا
ہے۔ اس سے پیشتر ہی اس میں ہوا کے اندر کی خاک کے

ٹکڑے مل جاتے ہیں۔ صاف پانی کا اثر جسم پر کچھ اور ہی طرح کا ہوتا ہے۔
اس لئے کتنے ہی انگریزی ڈاکٹر اپنے مریضوں کو "صاف کیا ہوا" پانی
پینے کو دیتے ہیں۔ یہ پانی پانی کی بھاپ بنا کر تیار کیا جاتا ہے۔ جسے
قبض کی شکایت رہتی ہو۔ وہ اس صاف پانی کا استعمال کرے تو اسے
فوراً دست ہو جاتا ہے۔ ایسا پانی انگریزی دوا فروشوں کی دوکانوں
سے اکثر مل سکتا ہے۔ پانی اور اس کے فوائد پر حال میں ایک کتاب
شائع ہوئی ہے۔ مصنف کا اعتقاد ہے۔ کہ اس کے بتلائے ہوئے
طریقے کے مطابق صاف کئے ہوئے پانی پینے سے بہت سے امراض
دور کئے جا سکتے ہیں۔ اگرچہ اس دعوے میں کچھ مبالغہ سے کام لیا
گیا ہے۔ تاہم یہ ناممکن بات نہیں ہے۔ بالکل صاف کا اثر جسم پر خوب
اچھا پڑتا ہے۔

سب لوگ اس بات کو نہیں جانتے کہ پانی لطیف اور کثیف دو
قسم کا ہوتا ہے۔ کثیف پانی میں صابن کو ملنے سے اس سے جھاگ
نہیں نکلتی۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ اس پانی میں کھار بہت ہے
جس طرح کھارے پانی میں سے کھانا پکانے میں مشکلات کا سامنا
کرنا پڑتا ہے۔ اسی طرح کھارے پانی سے خوراک کا ہضم کرنا بھی
مشکل ہوتا ہے۔ کثیف پانی لذت میں کھارا اور لطیف پانی میٹھا یا
بالکل بے لذت ہوتا ہے۔ بعض لوگوں کا اعتقاد ہے۔ کہ کثیف پانی
میں طاقت دینے والے اجزا ہوتے ہیں۔ لہذا اس کے استعمال

سے فائدہ ہوتا ہے۔ لیکن اصل میں دیکھا جائے۔ تو لطیف پانی کو کام میں لانا اچھا معلوم ہوتا ہے۔ برسات کا پانی قدرتی طور پر ہی اچھا ہوتا ہے۔ یہ ہلکا ہوتا ہے۔ لہذا اسے کام میں لانا فائدہ مند ہے۔۔ اس بات کو تمام جانتے ہیں۔ کہ کثیف پانی کے ابال لینے کے بعد آدھ گھنٹے چولھے پر رہنے دینے سے وہ لطیف ہو جاتا ہے۔ چولھے سے اتارنے کے بعد مندرجہ بالا طریقے سے اسے صاف کرنا اور استعمال کرنا چاہیئے۔

کئی مرتبہ یہ سوال اٹھتا ہے۔ کہ پانی کب پینا چاہیئے۔ اور کتنا پینا چاہیئے۔ اس کا آسان اور صاف جواب یہ ہے۔ کہ جب بھی پیاس لگے اس وقت پانی پینا چاہیئے۔ اور جس قدر پانی پینے سے پیاس بجھ جائے اتنا پانی پینا چاہیئے۔ کھانے کے وقت یا کھانے کے بعد پانی پینے میں کوئی رکاوٹ نہیں ہے۔ لیکن کھانے کے وقت اتنا یاد رکھنا چاہیئے۔ کہ خوراک جلد حلق کے نیچے اتار دینے کے لیئے پانی نہ پینا چاہیئے۔ خوراک اپنے آپ حلق سے نیچے نہ اترے تو سمجھنا چاہیئے۔ کہ یا تو وہ اچھی طرح چبائی ہی نہیں گئی۔ یا اسے معدہ قبول نہیں کرتا۔

اصل میں دیکھا جائے۔ تو پانی پینے کی ضرورت ہی نہیں ہے اور نہ ہونی چاہیئے۔ جس طرح ہمارے جسم میں سترفی صدی سے زیادہ پانی ہے۔ اسی طرح ہماری خوراک میں بھی ہے۔

ی ہی چیزوں میں نشاستہ کی ضد ہی سے بہت زیادہ مقدار میں پانی رہتا ہے۔ اب ایک بھی اناج نہیں جس میں بالکل پانی نہ ہو ہمارے گھروں میں کھانا پکانے میں بہت پانی کام میں لایا جاتا ہے۔ اتنے پہ بھی پانی کی ضرورت رہتی ہی ہے۔ یہ کیوں؟

اس کے جواب میں یہ کہنا ہی یہاں پہ کافی ہوگا۔ کہ جس کی خوراک میں پیاس بڑھانے والی چیزیں ——— مثلاً مرچ مصالحہ وغیرہ ——— نہیں ہوتا اسے پانی کم مقدار میں پینا پڑتا ہے۔ اور جو اپنی خوراک زیادہ تر سبزی پھل وغیرہ سے پوری کرتے ہیں۔ انہیں شاذ و نادر ہی پانی پینے کی خواہش ہوتی ہے۔ بلا وجہ اگر کسی شخص کو پیاس لگے۔ تو سمجھنا چاہیئے۔ کہ وہ کسی مرض میں مبتلا ہے۔

بعض اشخاص ایسے ہوتے ہیں۔ جن کو کسی قسم کا پانی پینے پر بھی کچھ نہیں ہوتا۔ ظاہرہ نگاہ سے ایسا دیکھ کر اکثر لوگ پانی کے متعلق احتیاط کرنا چھوڑ دیتے ہیں۔ لیکن یہ درست نہیں ہے اگر کسی کو ناپاک پانی سے بھی نقصان نہ پہنچے تو کوئی حیرت کی بات نہیں ہے۔ اس لیئے کہ ہمارے خون میں کبھی ایسے خواص پائے جاتے ہیں۔ جو کئی قسم کے زہر کو خود بخود دور کر دیتے ہیں۔ لیکن یہ بات دھیان میں رکھنی چاہیئے۔ کہ عمدہ تلوار کو کام میں لانے کے بعد اگر اس کی دھار کو ٹھیک نہ کیا جائے۔ تو اس سے نقصان ہی ہوتا ہے۔ یہی بات خون کے متعلق بھی سمجھ لینی چاہیئے۔ خون کے

ذریعہ اپنے محافظ سپاہی کا کام لے کہ اگر اس کی حفاظت نہ کی جائے
تو اس کی طاقت کم ہو جاتی ہے - اور آخر ضائع ہو جاتی ہے - اس
میں کچھ اچنبھے کی بات نہیں ہے - اگر ہم ہمیشہ خراب پانی پئینگے
تو آخر ہیں میں خون اپنا کام کرنا چھوڑ دے گا ۔

آٹھویں فصل

۱۔ برہم چریہ کے تجربات

یہاں پر برہم چریہ (مجرد پن) کے بارے میں غور کرنا چاہئے
ایک بیوی کے ساتھ وفاداری کے عہد نے تو شادی کے وقت
سے ہی میری دل میں جگہ حاصل کر لی تھی۔ بیوی کے ساتھ میری
وفاداری میرے ستیہ برت (حق کی محبت) کا ایک جزو تھا۔ لیکن
اپنی بیوی کے ساتھ بھی برہم چریہ کا پالن کرنے کی ضرورت مجھے
جنوبی افریقہ میں ہی صاف طور سے دکھائی دی۔ کس چیز نے
یا کس کتاب کے مطالعہ سے یہ خیال میرے دل میں پیدا۔ یہ
اس وقت ٹھیک طور پر یاد نہیں پڑتا۔ لیکن اتنا یاد پڑتا ہے۔
کہ اس میں رائے چند بھائی کا اثر خاص طور پر کام کر رہا تھا۔ ان

کے ساتھ میری جو اس بارے میں باتیں ہوئی تھیں - وہ مجھے اب تک یاد ہیں - ایک دفعہ میں نے مسٹر گلیڈسٹون کی بڑی تعریف کی تھی - کہ انہیں اپنے خاوند سے بڑی محبت ہے - میں نے پڑھا تھا - کہ پارلیمنٹ کے اجلاس میں بھی مسز گلیڈسٹون اپنے خاوند کو چائے بنا کر پلاتی تھیں - یہ بات اس بااصول خاوند بیوی کی زندگی کا اصول ہی بن گئی تھی - میں نے یہ واقعہ کوی جی کو پڑھ کر سنایا اور اس کے سلسلے میں خاوند بیوی کی محبت کی تعریف کی - رائے چند بھائی بولے :- اس میں آپ کو کون سی بات بڑائی کی معلوم ہوتی ہے - مسز گلیڈسٹون کی اپنے خاوند سے محبت یا سیوا بھاؤ - (خلاص خدمت) اگر وہ مسٹر گلیڈسٹون کی ہمشیرہ ہوتیں تو یا ان کی وفادار خادمہ ہوتیں - اور پھر بھی اسی محبت سے چائے پلاتیں تو؟

ایسی بہنوں خادماؤں کی مثالیں کیا آج ہمیں نہ ملیں گی - اور مستورات کے بدلے اگر ایسی محبت مردوں میں دیکھی ہوتی - تو کیا آپ کو خوشی اور حیرت نہ ہوتی - اس بات پر غور کیجئے گا؟

رائے چند بھائی خود شادی شدہ تھے - اس وقت تو ان کی یہ بات مجھے تلخ معلوم ہوئی ——— ایسا یاد پڑتا ہے - لیکن ان باتوں نے مجھے مقناطیس کی طرح جکڑ دیا - نوکر کی ایسی وفاداری کی قیمت بیوی کی سوامی بھگتی یعنی اپنے خاوند سے وفاداری کی

قیمت سے ہزار گنا بڑھ کر ہے۔ خاوند بیوی میں ایک مجان یا محبت کا ہونا کوئی حیرت کی بات نہیں ہے۔ مالک اور خادم میں ایسی محبت پیدا ہو جاتی ہے۔ دن بدن شاعر کی باتوں کی قدر میری نظروں میں بڑھنے لگی ۔

اب دل میں یہ خیال اٹھنے لگا۔ کہ مجھے اپنی بیوی کے ساتھ کیا تعلق رکھنا چاہیئے۔؟

بیوی کو شہوت رانی کا ذریعہ کے بنانے سے اس کے ساتھ وفاداری کیسے ہو سکتی ہے۔ جب تک میں نفسانی خواہشوں کے زیر اثر رہوں گا۔ تب تک میری وفاداری کی قیمت کچھ بھی نہیں ہوگی۔ مجھے یہاں یہ بات کہہ دینی چاہیئے۔ کہ ہمارے باہمی تعلقات میں کبھی بیوی کی طرف سے مجھ پر زیادتی نہیں ہوئی۔ اس نظر سے میں جس دن چاہوں برہم چریہ کا پالن آسانی سے کر سکتا ہوں۔ صرف میری کمزوری یا بوالہوسی ہی مجھے ویسا کرنے سے روک رہی ہے ۔

میرے ضمیر میں یہ احساس ہونے کے بعد بھی مجھے دو مرتبہ تو ناکامی ہی ہوئی۔ کوشش کرنا مگر پڑتا۔ میری کوشش کا محرک کوئی اعلیٰ جذبہ نہ تھا۔ صرف اولاد کی پیدائش کو روکنا ہی میرا سب سے بڑا مقصد تھا۔ حمل کو روکنے کے بیرونی تدبیروں کے متعلق ولایت میں میں نے کم و بیش پڑھ لیا تھا۔ اس کا کچھ اثر مجھ پر ہوا بھی

لیکن مسٹر بلیس کے ذریعہ کی گئی ان کی مخالفت اور نیز ضبط نفس کی تائید کا بہت اثر میرے دل پر ہوا - اور تجربہ کے ذریعہ وہ دیرپا ہو گیا - اس باعث میں نے اولاد پیدا کرنے کی خواہش کو غیر ضروری جان کر ضبط نفس کرنے کی کوشش شروع کی - ضبط نفس میں مشکلات بے حد تھیں - چارپائیاں دور رکھنے - رات کو تھک کر سونے کی کوشش کرنے لگا - ان تمام کوششوں کا خاص نتیجہ اس وقت تو نہ دکھائی دیا - مگر جب میں گذشتہ زمانہ کی طرف آنکھ اٹھا کر دیکھتا ہوں - تو جان پڑتا ہے - کہ ان تمام کوششوں نے مجھے آخری طاقت عطا فرمائی ہے ؛

آخری ارادہ تو میں سنہ ۱۹۰۶ء میں ہی کر سکا - اس وقت ستیاگرہ کا آغاز نہیں ہوا تھا - اس کا خواب میں بھی خیال نہ تھا - جنگ بوئر کے بعد نٹال میں زولو بغاوت ہوئی - اس وقت میں جوہانسبرگ میں وکالت کرتا تھا - مگر دل نے کہا کہ اس وقت بغاوت میں مجھے اپنی خدمات نٹال گورنمنٹ کے پیش کرنی چاہئیں - میں نے اپنی خدمات پیش کیں بھی - وہ منظور بھی ہو گئیں - لیکن ان خدمات کے نتیجہ کے طور پر میرے دل میں نہایت گہرے خیالات پیدا ہوئے - اپنی عادت کے مطابق اپنے ساتھیوں سے میں نے اس کا ذکر بھی کیا - مجھے معلوم ہوا کہ اولاد کا پیدا کرنا اور اولاد کی حفاظت کرنا ملکی خدمت کے خلاف ہے - اس بغاوت کی مہم میں کام کرنے کی وجہ سے میرا اپنا جوہانسبرگ والا مکان ویران ہو گیا - خوب آراستہ پیراستہ گھر کو جس

میں مختلف قسم کے قیمتی سامان کو لگاتے ہوئے ابھی ایک ماہ بھی نہ ہوا ہوگا۔ کہ میں نے اسے چھوڑ دیا۔ بیوی اور بچوں کو "فنیکس" میں رکھا اور میں زخمیوں کی تیمارداری کرنے والی انجمن بنا کر چل نکلا۔ ان مشکلات کا سامنا کرتے ہوئے میں نے دیکھا۔ کہ اگر مجھے ملکی خدمات میں ہی لگ جانا ہے۔ تو پھر اولاد پیدا کرنے اور دولت جمع کرنے کی کیا ضرورت ہے۔ اس لئے پہلے مجھے ان کو خیرباد کہنا چاہیئے۔ اور بان پرستی بن جانا چاہئے ۔

بغاوت میں مجھے ڈیڑھ ماہ سے زیادہ قیام نہ کرنا پڑا۔ یہ چھ ہفتے میری زندگی کا نہایت قیمتی وقت تھا۔ برت کا مفہوم (عہد کی عظمت) میں نے اس وقت سمجھا۔ میں نے دیکھا کہ برت (عہد) غلامی نہیں۔ آزادی کا دروازہ ہے۔ آج تک میری کوششوں میں کامیابی نہیں ہوئی تھی۔ کیونکہ مجھے اپنی ذات پہ بھروسہ نہیں تھا۔ میری ایشور کی عنایت پہ بھروسہ نہ تھا۔ اور اسی لئے میرے دل میں کئی ترنگیں اٹھتی تھیں۔ میرا دل کئی نفسانی خواہشات کے تابع رہتا تھا۔ میں نے دیکھا۔ کہ عہد کی قید سے آزاد ہو کر انسان ترغیبوں میں گرفتار ہو جاتا ہے۔ عہد سے اپنے آپ کو باندھنا نفسانی جذبات سے چھوٹ کر ایک بیوی سے تعلق رکھنا ہے میرا تو اعتقاد کوشش میں ہے۔ عہد کر کے قید ہونا نہیں چاہتا —— یہ بات کمزوری کی نشانی ہے۔ اور اس کے دل میں پوشیدہ طور پر

پر شہوت ۔ ان کی خواہش رہتی ہے ۔ جو چیز چھوڑ دینے کے قابل ہے
اسے بالکل ترک کر دینے میں کون سا نقصان ہو سکتا ہے ۔۔ جو
سانپ مجھے ڈسنے والا ہے ۔ اس کو میں یقینی طور پر ہٹا دیتا ہوں
ہٹانے کی صرف کوشش ہی نہیں کرتا ۔ کیوں کہ میں جانتا ہوں ۔ کہ
محض کوشش کا نتیجہ نکلنے والا ہے ۔ موت کو محض کوشش کے
معنی تو یہ ہوئے ۔ میں اس بات سے بے خبر ہوں ۔ کہ سانپ میری
جان لیکر رہے گا ۔ اسی طرح جس چیز کو ترک کرنے کی ہم محض
کوشش کرتے ہیں ۔ اس کے ترک کی ضرورت ہمیں صاف طور
سے نظر نہیں آئی ہے ۔ اس سے یہی ثابت ہوتا ہے ۔ میرے
خیالات اگر بدل جائیں تو ؟

ایسے شک سے بہت مرتبہ ہم عہد لیئے ہوئے ڈرتے
ہیں ۔ اسی خیال میں صاف ظاہر ہوتا ہے ۔ کہ ابھی ہمارے
خیالات پوری طرح صاف نہیں ہوئے ۔ اس لیئے کلانند
نے کہا ہے ؛

"کہ خواہشات کے ترک کیئے بغیر کسی چیز کا ترک نہیں ہو سکتا"
جہاں کسی چیز کے ترک کرنے کی دل میں خواہش ہو گئی
ہو ۔ وہاں اس کے لیئے عہد لینا خود بخود لازمی ہو جاتا ہے ؛

۲ - برہم چریہ کا عہد

خوب بحث اور مصمم ارادہ کرنے کے بعد ۱۹۰۶ء میں میں نے برہم چریہ کا عہد لیا - عہد لینے تک میں نے اپنی بیوی سے اس معاملہ میں صلاح نہ لی تھی - عہد کے وقت البتہ لی - اس نے اس کی کچھ بھی مخالفت نہ کی ۰

یہ عہد لیتے ہوئے مجھے بہت مشکل معلوم ہوئی - میری طاقت کم تھی - نفسانی خواہشات کو کیوں کر دبا سکوں گا - اپنی بیوی کے ساتھ نفسانی خواہشات سے الگ رہنا بھی عجیب بات معلوم ہوتی تھی - پھر بھی میں دیکھ رہا تھا - کہ یہ میرا صاف فرض ہے - میری نیت صاف تھی - یہ سوچ کر کہ ایشور طاقت اور مدد دیگا میں کود پڑا ۰

آج بیس سال بعد اس عہد کو یاد کرتے ہوئے مجھے خوشی اور حیرت ہوتی ہے - ضبط نفس کرنے کا ارادہ تو ۱۹۰۱ء سے ہی زوروں پر تھا - اور اس کے کرنے کی کوشش میں کر بھی رہا تھا - لیکن جو آزادی اور خوشی میں اب محسوس کرنے لگا ہوں - وہ مجھے نہیں یاد پڑتا کہ ۱۹۰۶ء کے پہلے حاصل تھی - کیوں کہ اس

وقت میں جذبات کا غلام تھا - ہر وقت اس کے زیر اثر ہونے کا خوف تھا - اب جذبات مجھ پر قابو پانے کے بالکل ناقابل ہو گئے ۔

پھر بھی برہم چریہ کی عظمت میرے دل میں دن بدن زیادہ بڑھنے لگی - عہد میں نے فنیکس میں لیا تھا - زخمیوں کی تیمارداری سے فراغت پا کر میں فنیکس میں گیا تھا - وہاں سے مجھے فوراً جوہانسبرگ جانا پڑا - میں وہاں گیا - اور یہاں آئے ابھی ایک مہینہ ہی گذرا تھا - کہ ستیا گرہ شروع ہو گیا - اس وقت مجھے ایسا معلوم ہوتا تھا - کہ یہ برہم چریہ کا عہد مجھے اس کام کے لیے تیار کرنے آیا ہے - ستیا گرہ کا ارادہ میں نے پہلے سے ہی نہیں کر رکھا تھا اس کی پیدائش تو اچانک ——— اور ارادے کے بغیر آئی - مگر میں نے دیکھا کہ اس سے پہلے جو جو کام میں نے کئے تھے - مثلاً فنیکس جانا - جوہانسبرگ کے گھریلو مصارف کا گھٹانا اور آخر میں برہم چریہ کا عہد لینا - ——— یہ سب گویا اس کی پیش قدمی میں تھے ۔

" برہم چریہ " کے عہد کے سولہ آنے تعمیل کرنے کے معنی پرماتما کے درشن ہیں - یہ علم مجھے شاستروں کا مطالعہ کرنے سے حاصل نہیں ہوا تھا - عہد کرنے کے بعد سے مجھے رفتہ رفتہ اس حقیقت کا علم ہوتا گیا - اس سے تعلق رکھنے والے شاستروں کے وچن میں نے بعد میں پڑھے - برہم چریہ میں جسم کی حفاظت

عقل کی حفاظت اور روح کی حفاظت سب کچھ ہے - یہ بات میں عہد کرنے کے بعد روز بروز زیادہ محسوس کرنے لگا - کیونکہ اب برہم چریہ کو کٹھن ریاضت بنانے کی بجائے راحت سرچشمہ بناتا تھا اسی کی طاقت پر کام چلاتا تھا - اسی لیۓ اس کی خوبیوں کے نت نئے درشن ہونے لگے ÷

میں اس طرح اس سے امرت کے گھونٹ پی رہا تھا - اس لئے کوئی یہ نہ سمجھے کہ میں اس کی دشواریوں کو محسوس کر رہا تھا - آج اگرچہ میرے چھبیس سال پورے ہو گئے ہیں - پھر بھی اس کی دشواری تو محسوس ہوتی ہی ہے - یہ میں بہت زیادہ سمجھتا ہوں - کہ یہ عہد ایسا ہے جیسا کہ تلوار کی دھار پر چلنا - پھر بھی میں مانع حمل کی ضرورت محسوس کرتا ہوں ÷

۳ - برہم چریہ اور نفس

برہم چریہ کے عہد کی تعمیل کرنے کے لئے یہ ضروری ہے - کہ انسان اپنے نفسانی جذبات پر غالب آئے - میں نے خود تجربہ کر کے دیکھا ہے - کہ اگر ذائقے پر قابو پالیں - تو پھر برہم چریہ نہایت آسان ہو جاتا ہے - یہی باعث ہے - کہ اس کے بعد میرے خوراک

کے تجربات صرف خوراک کے نقطۂ نگاہ سے نہیں بلکہ برہمچریہ کے
نقطۂ نگاہ سے ہونے لگے ۔ تجربہ سے میں نے محسوس کیا ہے ۔ کہ
خوراک کم ۔ سادہ اور بغیر مصالحہ کے اور قدرتی شکل میں کھانی چاہیئے
میں نے خود چھبیس سال تک تجربہ کر کے دیکھا ہے ۔ کہ برہمچاری کی خوراک
جنگل کے پکے ہوئے پھل ہیں ۔ جن دنوں پکے پر میں سبز یا خشک پھلوں
پر گذارہ کرتا تھا ۔ ان دنوں جس قدر میں نفسانی خواہشات سے پاک
رہا ۔ اتنا خوراک کے تبدیل کرنے کے بعد نہ رہا ۔ جب میں پھل
بطور خوراک استعمال کرتا تھا ۔ اس وقت برہمچریہ رکھنا آسان
جب میں دودھ کا استعمال کرنے لگا ۔ اس وقت مجھے اس عہد
کی پابندی کے لیئے سخت کوشش کرنی پڑی ۔ پھلوں کو چھوڑ
کر میں نے دودھ کو کیوں استعمال کرنا شروع کیا ۔ اس کا کہنے
کی یہاں ضرورت نہیں ۔ یہاں تو اتنا ہی کہنا کافی ہے ۔ کہ برہمچاری
کے لیئے دودھ کا استعمال گھن ڈالنے والا ہے ۔ اس میں مجھے ذرا
بھی شک نہیں ۔ اس سے کوئی یہ مطلب نہ نکال لے ۔ کہ ہر
برہمچاری کے لیئے دودھ کا چھوڑنا ضروری ہے ۔ خوراک کا اثر
برہمچریہ پر کیوں اور کس قدر پڑتا ہے ۔ اس بارے میں کئی تجربات
کی ضرورت ہے ۔ دودھ کی مانند جسم کے رگ و ریشہ کو مضبوط بنانے
والی ۔ اور اتنی ہی آسانی سے ہضم ہو جانے والی پھلوں کی خوراک
اب تک مجھے نہیں ملی ہے ۔ نہ کوئی وید حکیم یا ڈاکٹر ایسے پھل یا

اناج ہتلا سکتے ہیں۔ اس باعث دودھ کو جذبات کو پیدا کرنے والا جانتے ہوئے بھی ہیں اس کے ترک کرنے کی سفارش کسی سے نہیں کر سکتا ۔

۴۔ برہمچریہ اور روزہ

بیرونی تدبیروں میں جس طرح خوراک کی قسم اور مقدار نیز اس کا طریقہ استعمال ضروری ہے۔ اسی طرح روزہ کی بات سمجھنی چاہیے نفس اتنا زبردست ہے۔ کہ چاروں طرف سے اوپر نیچے۔ ہر چہار اطراف سے جب اس کے گرد گھیرا ڈالا جاتا ہے۔ تب ہی وہ قبضے میں رہتا ہے۔ سب لوگ اس بات کو جانتے ہیں۔ کہ خوراک کے بغیر وہ اپنا کام نہیں کر سکتا۔ اس لئے اس بات میں مجھے ذرا بھی شک نہیں ہے۔ کہ ضبط نفس میں مرضی مطابق رکھے گئے روزوں میں ضبط نفس میں بہت امداد ملتی ہے۔ کتنے لوگ بہت بار روزہ رکھتے ہوئے بھی کامیاب نہیں ہوتے۔ وہ یہ تسلیم کر لیتے ہیں۔ کہ محض بہت بار روزہ سے ہی سب کام ہو جائے گا۔ وہ بیرونی تدبیروں سے روزہ رکھتے ہیں۔ مگر دل میں پنہاں نفسانی خواہشات کی طرف دھیان لگاتے رہتے ہیں۔ بہت بار

روزہ کے دنوں میں ان خیالات کا مزا چکھا کرتے ہیں۔ کہ برت کے کھولنے کے بعد کیا کیا کھائیں گے۔ اور پھر شکایت کرتے ہیں۔ کہ نہ ہم نفس کو قابو کر سکے ہیں۔ اور نہ شہوانی جذبات کو۔ برت سے دراصل فائدہ وہیں ہوتا ہے۔ جہاں دل بھی جسم کے قابو کرنے کی کوشش میں ساتھ دیتا ہو۔ اس کا مطلب ہوا کہ دل میں شہوانی جذبات چھوڑنے کا خیال پیدا ہو جانا چاہیئے۔ دل ہی شہوانی جذبات کی جڑھ ہے برت یا روزہ وغیرہ سے وسایل سے ملنے والی امداد بہت ہوتے ہوتے بھی محدود ہوتی ہے۔ یہ کہا جا سکتا ہے۔ کہ روزہ رکھتے ہوئے بھی انسانی شہوانی جذبات کا غلام بنا رہتا ہے۔ لیکن برت یا روزہ کے بغیر شہوانی جذبات کا بالکل قلع قمع ہونا ممکن ہی نہیں۔ اس لیے برت یا روزہ برہم چریہ کی پابندی کرنے کا ایک ضروری اور لازمی حصہ ہے +

۵۔ برہم چریہ اور نفسانی جذبات

برہم چریہ کی پابندی کرنے والے بہت سے اشخاص ناکامیاب رہتے ہیں۔ کیونکہ وہ خوراک۔ چلن اور نگاہ وغیرہ میں غیر برہم چاری کی طرح برتاؤ کرتے ہوئے بھی۔ برہم چریہ کی پابندی کرنا چاہتے

ہیں - یہ کوشش ویسی ہی ہے - جیسی کہ گرمی کے موسم میں سردی کے موسم کا احساس کرنے کی کوشش کرنا - نفس کو قابو میں رکھنے والے اور نفس پرست یا شہوت پرست اور تارک الدنیا کی زندگی میں نمایاں حد فاصل ہونا چاہیئے - دونوں میں جو مشابہت ہے - وہ صرف ظاہری ہے - فرق صاف طور سے دکھائی دینا چاہیئے - آنکھ سے دونو کام لیتے ہیں - لیکن برہم چاری حق کا دیدار کرتا ہے - مگر نفس پرست ناٹک سینما دیکھنے میں مشغول رہتا ہے - کان کا استعمال دونو کرتے ہیں - لیکن ایک ایشور بھجن سنتا ہے - اور دوسرا عشقیہ راگوں کو سننے میں خوشی محسوس کرتا ہے - شب بیداری دونو کرتے ہیں - لیکن ایک تو بیداری کی حالت میں اپنے خانۂ دل میں مقیم رام کی آرادھنا (حمد و ثنا) کرتا ہے - اور دوسرا ناچ رنگ کی دھن میں سونے کی یاد بھی بھول جاتا ہے - کھانا دونو کھاتے ہیں - لیکن ایک جسم کی حفاظت کے لئے معدہ میں اناج ڈال لیتا ہے - اور دوسرا مزے کے لئے جسم میں کئی قسم کی چیزیں ٹھوس کر اسے گندہ کر دیتا ہے - اس طرح دونوں کے چلن اور خیالات میں زمین آسمان کا فرق رہا کرتا ہے - اور یہ فاصلہ دن بدن بڑھتا رہتا ہے - گھٹتا نہیں +

برہم چریہ کے معنی خیال - قول اور فعل سے نفس پر قابو پانا ہے - اس ضبط نفس کے لئے مندرجہ بالا چیزوں کے ترک کرنے کی ضرورت ہے - یہ بات مجھے ہر روز دکھائی دینے لگی - اور آج بھی دکھائی

دیتی ہے ۔ تترک لذات کی کوئی حد ہی نہیں ۔ جس طرح برہم چریہ
کی عظمت کی کوئی حد نہیں ہے ۔ ایسا برہم چریہ معمولی کوشش سے
حاصل نہیں ہوتا ۔ کروڑوں کے لیئے تو یہ ہمیشہ ایک مثال کے طور پر
ہی رہے گا ۔ کیوں کہ محنتی برہم چاری تو ہمیشہ اپنی کمزوری کو دور کرنے
کی کوشش کرے گا اپنے دل کے کونے کونے میں پنہاں جذبات
کو پہچان لے گا ۔ اور انہیں نکال باہر کرنے کی ہمیشہ کوشش کریگا
جب تک اپنے خیالات پر اس قدر قبضہ نہ ہو جائے ۔ کہ اپنی مرضی
کے بغیر ایک بھی خیال نہ آنے پائے ۔ تب تک وہ مکمل برہم چریہ
نہیں ۔ جتنے بھی خیالات ہیں ۔ وہ سب ایک طرح کے جذبات ہیں
ان کو قابو میں لانے کے معنی ہیں ۔ دل کو قابو میں لانا ۔ اور دل کو بس
میں کرنا ہوا کو بس میں کرنے سے بھی زیادہ مشکل ہے ۔ اتنا ہونے
کے باوجود اگر روح کوئی چیز ہے ۔ تو پھر یہ بھی بس میں ہو کر رہے گی
راستہ میں بڑی مشکلات آتی ہیں ۔ اس سے یہ نہ مان لینا چاہیئے
کہ ان کو قابو میں نہیں لایا جا سکتا ۔ یہ سب سے اعلےٰ مقصد ہے
اور اعلےٰ مقصد کے لیئے اعلےٰ کوشش کی ضرورت ہو تو اس میں حیرت
کی کون سی بات ہے +

مگر ہندوستان آنے پر میں نے دیکھا کہ ایسا برہم چریہ محض
کوشش سے حاصل نہیں ہو سکتا ۔ کہہ سکتا ہوں کہ تب تک
میں دھوکے میں ہی تھا ۔ کہ محض پھل کھانے سے تمام نفسانی

خواہشات تباہ ہو جائیں گی۔ اور اس لئے میں نے غرور سے سمجھ رکھا تھا۔ کہ اب مجھے کچھ کرنا باقی نہیں رہا ہے۔ خیر ؛

یہاں اتنا کہہ دینا ضروری ہے۔ کہ ویدارتھ کرنے کے لئے میں نے جس برہم چریہ کی تشریح کی ہے۔ اس کی تعمیل جو کرنا چاہتے ہیں۔ وہ اگر اپنی کوششوں کے ساتھ ہی ایشور پر اعتقاد رکھنے والے ہوں گے۔ تو انہیں مایوس نہیں ہونا چاہئے ؛

"فاقہ رکھنے والے شخص کے نفسانی جذبات اگر چھوٹ بھی جائیں تو ان کی لذت کا اثر" نہیں جاتا۔ ویدارتھ سے یہ خواہش چھوٹ جاتی ہے" گیتا۔ ادھیائے ۲۔ شلوک ۵۹۔ اس لئے موکش یعنی نجات حاصل کرنے والوں کا آخری وسیلہ تو رام نام اور رام نام کی توفیق ہے۔ اس بات کا احساس میں نے ہندوستان آنے پر ہی کیا ؛

نویں فصل

قدرتی ورزش

بنی نوع انسان کو ہوا۔ پانی اور اناج کی جتنی ضرورت ہے۔ اتنی ہی ورزش کی ہے۔ ہاں انسان ورزش کے بغیر برسوں تک زندہ رہ سکتا ہے۔ اور ہوا۔ پانی نیز اناج بغیر نہیں۔ پھر بھی یہ اصول ہر ایک شخص تسلیم کرتا ہے۔ کہ ورزش کے بغیر انسان تندرست نہیں رہ سکتا۔ ہم نے خوراک کا جو مطلب نکالا ہے۔ ویسا ہی ورزش کا بھی نکالنا چاہیئے۔ ہاکی ٹینس۔ فٹ بال۔ کرکٹ۔ کھیلنے یا سیر کرنے کو ورزش نہیں کہتے۔ ورزش کے معنی ہیں جسمانی اور روحانی کام۔ جس طرح خوراک ہڈیوں اور گوشت ہی کے لیئے نہیں بلکہ دل کے لیئے بھی ضروری ہے۔ اسی طرح ورزش

جسم کے لئے نہیں دل کے لئے بھی ہونے چاہئے - جسمانی ورزش نہ کرنے سے جسم بیمار رہتا ہے - اور دل کی ورزش نہ ہونے سے وہ بھی سست رہتا ہے -

کم عقلی کو ایک طرح کی بیماری ہی سمجھنا چاہئے - کوئی بڑا طاقتور پہلوان جو کشتی کے فن میں خوب ماہر ہو - لیکن دل اس کا گنواروں کا سا ہو تو اس کے لئے تندرست لفظ استعمال کرنا غلطی ہے - انگریزی ضرب المثل ہے - کہ تندرست وہی شخص ہے - جس کے تندرست جسم میں تندرست دل مقیم ہے ۔

ایسی ورزشیں کون سی ہیں - قدرت نے تو ہمارے لئے ایسا اچھا انتظام کیا ہے - کہ ہم ہمیشہ ہی ورزش کرتے رہیں - ذرا اطمینان کے ساتھ غور کرنے سے معلوم ہوگا - کہ دنیا کا بہت بڑا حصہ کھیتی پر ہی گذارہ کرتا ہے - کسان کے پیداوار کو خوب ورزش کرنی پڑتی ہے - ہر روز آٹھ دس گھنٹے یا اس سے بھی کم کام کرنے پر انہیں کھانے پہننے کو مل سکتا ہے انہیں دل کے لئے الگ ورزش نہیں کرنی پڑتی کسان جاہل ہو تو کام ہی نہ کر سکے - اسی مٹی کی پہچان - موسم کی تبدیلی کا علم - ہوشیاری کے ساتھ ہل جوتنا - چاند - سورج اور ستاروں کی حرکت کا علم ہونا چاہئے - شہر کا باشندہ خواہ وہ کتنا ہی عقلمند کیوں نہ ہو - کسان کے ہاں جا کر بیوقوف ثابت ہوگا - کسان ہی یہ بتا سکے گا - کہ فلاں بیج کس طرح بویا جاتا ہے +

اسے اردگرد کے راستوں کا علم ہوتا ہے۔ آس پاس کے انسانوں کو پہچانتا ہے۔ تاروں کو دیکھ کر وہ رات میں بھی اطراف کو پہچان سکتا ہے پرندوں کی آواز اور ان کی حرکت سے وہ بہت سی باتیں جان لیتا ہے خاص قسم کے پرندوں کو جمع ہوتے اور کلول کرتے دیکھ کر وہ بتا سکتا ہے۔ کہ پرندوں کا فلاں کام فلاں بات کی علامت ہے۔ کسان اپنا کام چلانے کے لیئے علم جغرافیہ اور طبیعات وغیرہ سے واقف ہوتا ہے۔ اسے اپنے بچوں کی پرورش کرنی پڑتی ہے۔ اس سے اس کے قوانین فرائض انسانی سے معمولی طور پر واقف ہونا ثابت ہوتا ہے زہن کے وسیع حصوں میں رہنے کے باعث وہ ایشور کی عظمت آسانی سے سمجھ سکتا ہے۔ جسم سے مضبوط ہوتا ہے۔ اپنا علاج خود کر لیتا ہے۔ اس کی روحانی تعلیم کی بابت ذکر کیا ہی جا چکا ہے۔

لیکن تمام لوگ کسان نہیں بن سکتے۔ اور نہ یہ فصل کسانوں کے لئے لکھی ہی گئی ہے۔ یہاں تجارت یا اس قسم کے دیگر کاروبار کرنے والوں کا سوال ہے۔ کہ وہ کیا کریں۔ ہم نے کسانوں کی زندگی کا کچھ ذکر یہاں اس لئے کیا ہے۔ جس سے لوگ اس سوال کا جواب آسانی سے سمجھ سکیں۔ اور اپنا رہن سہن انہیں کی مانند بنا سکیں۔ ہمارا رہن سہن کسان کے رہن سہن سے جس قدر مختلف ہوگا۔ اسی قدر ہم بیمار بھی زیادہ ہوں گے۔ کسان کے حالات زندگی سے ناظرین سمجھ گئے ہوں گے۔ کہ انسانوں کو آٹھ گھنٹے جسمانی ورزش کرنی

چاہیئے - اور وہ ایسی کہ جس میں روحانی طاقتوں کو بھی کام کرنے کا موقعہ مل سکے - اس میں شک نہیں کہ بیوپاریوں وغیرہ کو کچھ روحانی ورزش کرنے کا موقعہ ملتا ہے - لیکن یہ ورزش ایک طرفی ہوتی ہے - مال کی کھپت کرنا خوب جانتے ہیں - لیکن اس کام میں روحانی طاقت پر پورا زور نہیں پڑتا - اور نہ اس کاروبار میں جسم کو ہی زیادہ محنت کرنی پڑتی ہے ؂

ایسے انسان کے لیئے مغربی عالموں نے کرکٹ وغیرہ کھیل فائدہ مند بتلائے ہیں - ان کی رائے ہے - کہ سالانہ جلسوں پر مختلف قسم کے کھیل کھیلنے چاہئیں - اور روحانی محنت کے لیئے ایسی کتب کا مطالعہ کرنا چاہیئے - جن میں بہت زیادہ غور و خوض کرنے کی ضرورت نہ پڑے - یہ ایک طرف کی بات ہوئی - اب اس کی تحقیقات ہونی چاہیئے - اس میں شک نہیں - کہ ایسی کھیلوں سے جسم کی ورزش ہو جاتی ہے - مگر ایسی ورزشوں سے انسان کا دل نہیں سدھرتا - اس کی کئی ایک مثالیں ہیں - کرکٹ - یا فٹ بال کے اچھے کھلاڑیوں کی تعداد کو اگر دیکھا جائے - تو ان میں اتنی اچھی روحانی طاقت والے بہت کم ملیں گے - ہندوستان کے جو راجہ مہاراجہ اچھے کھلاڑی ہیں - ان کی روحانیت کے بارے میں ہمیں کیا ثبوت ملیں گے - اس کے برعکس جو اچھی روحانی طاقت والے ہیں - ان میں کتنے کھلاڑی ہیں ؟

میرے خیال میں روحانی طاقت والے لوگوں میں بہت ہی کم کھلاڑی دکھائی پڑیں گے۔ ولایت کے گورے آج کل کھیل سے خوب کام لیتے ہیں۔ ان کو انہیں کے مشہور شاعر کپلنگ نے عقل کے دشمن کا خطاب دیا ہے۔ اور یہ بھی کہا ہے۔ کہ یہ لوگ انگلستان کے دشمن ہوں گے ؛

ہمارے ہندوستان کے دماغی قوت رکھنے والے گرہستیوں کا راستہ نرالا ہی ہے۔ یہ روحانی ورزش کرتے ہیں۔ لیکن جسمانی ورزش بالکل ہی نہیں کرتے۔ اگر کرتے ہیں۔ تو بالکل ہی کم۔ اسی سے ہم انہیں بے وقت کھو بیٹھتے ہیں۔ ان کا جسم لگاتار روحانی کام کرتے رہنے کے باعث کمزور ہو جاتا ہے۔ کوئی نہ کوئی مرض ان کے جسم میں گھر کئے رہتا ہے۔ اور ان کے اعلےٰ خیالات سے ملک کے فائدہ اٹھانے کا وقت آتے آتے ہی اس دنیا سے چل دیتے ہیں۔ اس سے معلوم ہوتا ہے۔ کہ جسمانی یا صرف روحانی ورزش کافی نہیں ہے۔ اور نہ وہی ورزش جو بے فائدہ اور صرف کھیل کود کے لیئے ہو۔ جس ورزش سے دل اور جسم دونو کی اصلاح ساتھ ساتھ اور ہر وقت ہوتی رہے۔ وہی ورزش اچھی ہے۔ اسی سے انسان تندرست رہ سکتا ہے۔ کسانوں میں یہ دونو صفات ہیں جو کسان نہیں ہیں وہ کیا کریں ؟

کرکٹ وغیرہ کھیلوں سے ہونے والی ورزش ٹھیک نہیں

اس لیئے ہمیں ایسی ورزش تلاش کرنی چاہیئے۔ جس سے کسان کی مانند کچھ کام ہو۔ بیوپاری یا دیگر لوگ اپنے گھر کے ارد گرد باغیچہ لگا سکتے ہیں۔ اور اس میں بلاناغہ دو چار گھنٹے کھودنے کا کام کر سکتے ہیں۔

پھیری والوں کی تو اپنے کاروبار میں ہی ورزش ہو جاتی ہے۔ یہ سوال تو بے فائدہ ہوگا کہ ہم دوسرے کے گھر میں رہتے ہوں تو اس کی زمین میں کیسے کام کریں؟

یہ تنگ دلی ہے۔ زمین کا خواہ کوئی مالک ہو۔ ہمیں زمین کھودنے اور بیج بونے سے ملنے والے فائدے تو لیں گے ہی۔

علاوہ ازیں ہمارے گھر کی صلاح ہو جائے گی۔ ساتھ ہی ہمیں اطمینان بھی حاصل ہوگا کہ ہم نے دوسرے کی زمین ٹھیک کر رکھی ہے۔ جنہیں زمین کے متعلق ورزش کرنے کا موقعہ نہ مل سکے۔ یا جنہیں وہ ناپسند ہو۔ ان کے لیئے بھی دو باتیں لکھ دینا ضروری ہے۔ زمین کا کام کرنے کی ورزش کے بعد سب سے اعلےٰ ورزش پیدل چلنا ہے۔ اسے ورزشوں کی ملکہ کہتے ہیں۔ اور یہ بہت درست ہے۔ ہمارے سادھو سنت بہت تندرست رہتے ہیں۔ اس کی کئی وجوہات میں سے ایک یہ بھی ہے۔ کہ یہ لوگ گھوڑا گاڑی وغیرہ کا استعمال نہیں کرتے۔ وہ پیدل ہی سفر کرتے ہیں۔ "تھورو" نامی ایک عالم امریکن نے پیدل چلنے کی ورزش کے بارے میں ایک بہت ہی قابل قدر کتاب لکھی ہے۔ اس میں اس نے دکھایا

ہے ۔ کہ جو لوگ وقت نہ ملنے ہی کا بہانہ کر کے گھر سے باہر نہیں نکلتے
ہلتے جلتے نہیں ۔ اور ہمیشہ لکھنے پڑھنے کا کام کرتے رہتے ہیں ۔
ان مصنفوں کے تحریر کردہ مضمون وغیرہ بھی ویسے ہی بیمار بستر ہوتے
ہیں ۔ جس طرح وہ خود ہوتے ہیں ۔ اپنے تجربہ کی بنا پر اس نے لکھا ہے
کہ میں جس وقت زیادہ سے زیادہ چلتا تھا ۔ میری اعلیٰ سے اعلیٰ
کتاب " اس وقت کی لکھی ہوئی ہے ۔ اس کے لئے ہر روز ۴-۵
گھنٹے چلنا کچھ بڑی بات نہ تھی ۔ جس طرح سچی بھوک لگنے پر ہم کوئی
کام نہیں کر سکتے ۔ پیٹ پوجا میں ہی لگ جاتے ہیں ۔ اسی طرح
ہمیں ورزش کی ایسی پختہ عادت ڈال لینی چاہیئے ۔ کہ اس کے کئے
بغیر ہم اور کام ہی نہ کریں ۔ اپنے روحانی کاموں کو ناپنا ہمیں پسند
نہیں ۔ اس سے ہم یہ نہیں دیکھ سکتے ۔ کہ جسمانی ورزش کے بغیر کئے
ہوئے روحانی کام بے لطف اور پھیکے ہوتے ہیں ۔ چلنے سے جسم کے ہر
ایک حصہ میں خون تیزی سے دورہ کرتا ہے ۔ ہر ایک عضو میں ہلچل
پیدا ہوتی ہے ۔ اور تمام جسم حرکت کرتا ہے ۔ چلنے سے ہاتھ پاؤں تو
ہلتے ہی ہیں ۔ ساتھ ہی باہر کی صاف ہوا ملتی ہے ۔ باہر کے خوبصورت
نظاروں کا لطف بھی حاصل ہوتا ہے ۔ ہمیشہ ایک ہی جگہ اور گلیوں
میں نہیں چلنا چاہیئے ۔ بلکہ کھیتوں اور جنگلوں میں گھومنا ضروری
ہے ۔ وہاں قدرتی خوبصورتی کی کچھ پہچان ہو گی ۔ دو ایک میل کا چلنا کوئی
چلنا نہیں کہلاتا ۔ دس بارہ میل کا چلنا ۔ چلنا ہے ۔ جو لوگ ہر روز

ایسا نہ کر سکیں تو ہدایت وار کو خوب چل سکتے ہیں ۔ کوئی مریض ایک تجربہ کار ڈاکٹر کے ہاں دوائی لینے گیا ۔ بدہضمی کا مریض تھا ۔ ڈاکٹر نے اسے روز تھوڑا چلنے کی صلاح دی ۔ مریض نے کہا ۔ مجھ میں ذرا بھی چلنے کی طاقت نہیں ہے ۔ ڈاکٹر نے سمجھ لیا کہ مریض کم ہمت ہے ۔ وہ اسے اپنی گاڑی پر سوار کر کے گھومنے لے گیا ۔ راستہ میں اس نے جان بوجھ کر اپنا چابک گرادیا ۔ تہذیب اور اخلاق کے لحاظ سے مریض چابک اٹھانے کے لئے نیچے اتر پڑا ۔ ادھر ڈاکٹر نے گاڑی کی رفتار تیز کر دی ۔ بیچارے مریض کو ہانپتے ہوئے دور تک گاڑی کے پیچھے بھاگنا پڑا ۔ تب ڈاکٹر نے گاڑی روک لی ۔ اور مریض کو بٹھا لیا ۔ اور اسے مخاطب کر کے کہا ۔ کہ تمہاری مرض کا علاج چلنا ہی تھا ۔ اسی لئے تمہیں چلانے کے لئے مجھے یہ بیرحمانہ سلوک کرنا پڑا ۔ بیمار کو خوب بھوک لگی تھی ۔ اس سے وہ چابک کی بات کو بھول گیا ۔ اس نے ڈاکٹر کا احسان مانا اور گھر جا کر بڑے اطمینان سے کھانا کھایا ۔ جنہیں بدہضمی اور اس سے پیدا ہونے والی بیماریاں ہوں وہ چلنے کے تجربہ کو آزما دیکھیں ۔

(۱۰) دسویں فصل

صحت اور پوشاک

جس طرح تندرستی کا دارومدار خوراک پر ہے۔ اسی طرح کسی حد تک پوشاک پر بھی ہے۔ یورپین عورتیں خوبصورتی کے لیئے ایسی پوشاک پہنتی ہیں جس سے ان کے پاؤں اور کمر تنگ رہیں۔ اس سے وہ کئی قسم کی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ چین میں عورتوں کے پاؤں اتنے چھوٹے کر دیئے جاتے ہیں۔ کہ ہمارے بچوں کے پاؤں بھی ان کے پاؤں سے بڑے ہوتے ہیں۔ اس سے چینی عورتیں کی صحت کو دھکا پہنچتا ہے۔ ان دو مثالوں سے ناظرین سمجھ سکتے ہیں۔ کہ بعض حالتوں میں ہماری صحت کا دارو مدار پوشاک پر بھی ہے۔ بعض حالتوں میں پوشاک کو پسند کرنا ہمارے

اخنیا میں نہیں ہوتا۔ ہم اپنے بزرگوں کی قدیم پوشاک پہنتے ہیں۔ اور موجودہ زمانے میں ایسا کرنے کی ضرورت بھی ہے۔ پوشاک کا خاص مقصد کیا ہے؟

اسے بھول کر اب پوشاک سے ہمارا مذہب۔ ہمارا ملک اور ہماری قوم معلوم کئے جاتے ہیں۔ مزدور۔ ماسٹر۔ بیوپاری وغیرہ کی پوشاک بھی جداگانہ قسم کی ہوتی ہے۔ ایسی حالت میں تندرستی کی بناپر پوشاک کے متعلق غور کرنا بہت ہی مشکل کام ہے۔ پھر بھی غور کرنے سے کچھ فائدہ ہی ہوگا۔

پوشاک لفظ میں جوتے اور زیور وغیرہ بھی شامل سمجھنے چاہئیں پوشاک کا خاص مقصد کیا ہے۔ انسان اپنی قدرتی حالت میں کپڑا نہیں پہنتا تھا۔ مرد و عورت صرف اپنے جائے نہانی کو ڈھانپ لیتے اور باقی جسم کا تمام حصہ کھلا رکھتے تھے۔ اس سے ان کا چمڑا سخت اور مضبوط ہو جاتا تھا۔ ایسے انسان ہوا اور پانی کو خوب برداشت کر سکتے ہیں۔ انہیں یکایک سردی وغیرہ نہیں لگتی۔ ہوا کی فصل میں ہم غور کر چکے ہیں۔ کہ ہم صرف ناک کے ذریعہ سے ہوا نہیں لیتے ہیں۔ بلکہ اپنی کھال کے بے شمار سوراخوں سے بھی ہوا لیتے ہیں کپڑے پہن کر ہم کھال کے اس بڑے فعل میں روکاوٹ ڈالتے ہیں سرد ممالک کے باشندے جوں جوں سست ہوتے گئے۔ توں توں انہیں جسم ڈھانپنے کی ضرورت محسوس ہوئی۔ اور وہ سردی برداشت

نہ کہہ سکے ۔ اور پوشاک کا رواج چل پڑا ۔ آخر لوگوں نے پوشاک کو انسان کی آرائش کا ذریعہ سمجھ لیا ۔ پھر اس سے ملک اور قوم وغیرہ کی پہچان ہونے لگی ۔

اصل میں قدرت نے انسان کو جسم پر چمڑے کی بہت ہی اچھی اور مناسب پوشاک دی ہے ۔ یہ خیال کرنا کہ جسم ننگی حالت میں برا معلوم ہوتا ہے ۔ بالکل غلط خیال ہے ۔ عمدہ سے عمدہ تصویریں تو ننگی حالت میں دیکھی جاتی ہیں ۔ پوشاک سے جسم کے عام اور معمولی حصوں کو ڈھانپ کر گویا ہم دکھاتے ہیں ۔ کہ ان کے قصور چھپانے کے لئے ہم یہ کر رہے ہیں ۔ گویا ہم قدرت کے کاموں میں غلطی نکال رہے ہیں ۔ ہمارے پاس جوں جوں روپیہ زیادہ ہوتا ہے ۔ توں توں ہم اپنی زیبائش بڑھاتے جاتے ہیں ۔ ہر طرح سے انسان اپنی خوبصورتی بڑھانا چاہتا ہے ۔ آئینہ میں اپنی شکل دیکھ کر اکڑتا ہے ۔ "واہ ! میں کیسا خوبصورت ہوں" ! اگر ایسی عادتوں سے ہم سب کی نگاہ میں فرق نہ پڑا ہو ۔ تو ہم فوراً سمجھ سکتے ہیں ۔ کہ انسان کی اچھی سے اچھی شکل اس کی ننگی حالت میں دکھائی دیتی ہے اور اسی میں اس کی تندرستی بھی ہے ۔ ایک پوشاک پہنی کہ خوبصورتی میں اتنا ہی فرق پڑ گیا ۔ شاید صرف پوشاک سے اطمینان نہ ہونے پر مردوں اور عورتوں نے زیور پہننے شروع کر دیئے ۔ بہت مرد بھی پاؤں میں کڑے پہنتے ہیں ۔ کانوں میں بالیاں لٹکاتے ۔ اور

ہاتھوں میں انگوٹھی پہنتے ہیں ۔ یہ سب غلاظت کے گھر ہیں ۔ یہ سمجھنا بہت ہی مشکل ہے ۔ کہ ان کے پہننے سے کون سی خوبصورتی بڑھ جاتی ہے ۔ اس بارے میں تو عورتوں نے حد ہی کر دی ہے ۔ وہ پاؤں میں ایسے بھاری کڑے اور پازیب پہنتی ہیں ۔ کہ پاؤں اٹھانا بھی مشکل ہو جاتا ہے ۔ بالیوں سے کان کھنچتے رہتے ہیں ۔ ناک میں بھاری نتھ لٹکا کرتی ہے ۔ اور ہاتھوں میں جتنے زیور ہوں اتنے ہی تھوڑے ہیں اس پہناوے سے جسم پر بڑی بھاری غلاظت جمع ہو جاتی ہے ۔ کان اور ناک میں تو میل کی حد ہی نہیں رہتی ۔ ہم اس میلی حالت کو شرنگار سمجھ کر خوب روپیہ ضائع کرتے ہیں ۔ چوروں کے خوف سے جان جوکھم میں ڈالے ہوئے نہیں ڈرتے ۔ کسی نے کیا خوب کہا ہے ۔ کہ غرور سے پیدا ہوئی ۔ کم عقلی کو ہم تکلیفیں جھیلتے ہوئے جو نذرانہ دیتے ہیں ۔ وہ بہت ہی زیادہ ہوتا ہے ۔ ایسی مثالیں ۔ بہت لوگوں نے اپنی آنکھوں سے دیکھی ہونگی ۔ کہ کان پر پھوڑا ہونے پر بھی عورتوں نے اپنی بالیاں نہیں اتارنے دیں ۔ ہاتھ میں پھوڑا ہو کر ہاتھ پک گیا ۔ پھر بھی پہنچی ۔ چوڑیاں نہیں اتارنے دیں ۔ انگلی پک کر سوجھ گئی ۔ تب بھی مرد اور عورتیں جڑاؤ انگوٹھی اپنی انگلی سے اتار ڈالنا خوبصورتی میں فرق آجانے کا باعث سمجھتے ہیں ۔

پوشاک کے بارے میں ایسی زیادہ اصلاح مشکل ہے ۔ پھر بھی ہم زیورات اور غیر ضروری کپڑوں کو فوراً اور ہمیشہ کے لیئے رخصت کر سکتے ہیں ۔ رسم اور رواج کے لیئے کچھ کپڑوں کو رکھ کر باقی کے چھوڑ

دیئے جا سکتے ہیں ۔ پوشاک انسان کا زیور ہے ۔ یہ وہم جن لوگوں کے دل سے دور ہو گیا ہے ۔ وہ بہت کچھ اصلاح کر کے اپنی تندرستی ٹھیک رکھ سکتے ہیں ؛

آج کل یہ ہوا چل رہی ہے کہ یورپین طرز کی پوشاک ہمارے لئے بہت اچھی ہے ۔ اس پوشاک سے ہمارا رعب بڑھ جاتا ہے اور لوگ ہماری عزت کرنے لگتے ہیں ۔ ان تمام باتوں پر تنقید کرنے کا یہ مقام نہیں ۔ یہاں تو اتنا ہی کہنا ضروری ہے ۔ کہ یوروپین طرز کی پوشاک وہاں کے سرد ممالک کے لئے خواہ کیوں نہ ٹھیک اور مناسب نہ ہو ۔ مگر وہ ہندوستان کے لئے مفید نہیں ثابت ہو سکتی ۔ ہندوستان کے لئے خواہ وہ ہندو ہو یا مسلمان ہندوستان کی ہی پوشاک مناسب ہو سکتی ہے ۔ ہمارے کپڑے ڈھیلے اور کھلے ہوتے ہیں ۔ اس لئے ان میں ہوا آتی جاتی ہے ۔ ہمارے کپڑے سفید ہوتے ہیں ۔ جس سے سورج کی کرنیں بکھر جاتی ہیں ۔ سیاہ رنگ کے کپڑوں میں سورج کی گرمی زیادہ معلوم ہوتی ہے اس کا باعث یہ ہے ۔ کہ اس میں لگ کر سورج کی کرنیں ۔ بکھرتی نہیں ؛

ہم اپنا سر اکثر ڈھانپ کر رکھتے ہیں ۔ اور باہر جاتے وقت تو ضرور ہی ڈھانپ لیا کرتے ہیں ۔ دستار تو ہماری پہچان ہو گئی ہے ۔ پھر بھی جہاں تک سہولیت ہو سر کھلا رکھنے میں ہی فائدہ

ہے ۔ بال بڑھانا ۔ اور پٹیاں بنانا جنگلی پن کی نشانی ہے ۔ بڑھے ہوئے
بالوں میں مٹی میل اور جوئیں پڑ جاتی ہیں ۔ لیکن سر میں پھوڑا ہو گیا ۔ تو اس
کا علاج کرنا بھی مشکل ہو جاتا ہے ۔ مسٹر بیر صاحب لوگوں کے سے بال
بڑھانا پگڑی باندھنے والوں کے لیئے بیوقوفی ہے ۔

پاؤں کے ذریعہ بھی ہم بے شمار بیماریوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں ۔
بوٹ وغیرہ پہننے والوں کے پاؤں نازک ہو جاتے ہیں ۔ ان سے پسینہ
نکلنے لگتا ہے ۔ اور بہت ہی بدبو کرتا ہے ۔ جس شخص کو بو کی پہچان
ہے ۔ وہ موزے اور بوٹ پہننے والے شخص کے پاس بدبو کے مارے
اس وقت کھڑا نہیں رہ سکتا جب وہ اپنے موزے اور بوٹ اتار
رہا ہو ۔ ہم جوتوں کو (محافظ پاؤں) یا محافظ خار کہتے ہیں ۔ اس سے
یہ ثابت ہوتا ہے ۔ کہ ہمیں جب کانٹوں میں ۔ سردی میں ۔ یا دھوپ
میں چلنا پڑے تب ہی جوتے پہننے چاہئیں ۔ اور وہ بھی اس قسم
کے جس سے صرف تلوے ڈھکے رہیں ۔ تمام پاؤں نہ ڈھک جائے
اس مطلب کے لئے سینڈل کے جوتے یعنی (کھڑاؤں) استعمال کر
سکتے ہیں ۔ جن کا سر درد کرتا ہو ۔ جن کا جسم کمزور ہو ۔ جنکے پاؤں میں درد ہوتا
ہو ۔ اور جنہیں جوتا پہننے کی عادت ہے ۔ ان کیلئے تو ہماری یہ صلاح ہے
کہ وہ ننگے پاؤں چلنے کا تجربہ کر دیکھیں ۔ اس سے انہیں فوراً معلوم ہو
جائیگا ۔ کہ پاؤں کھلے رکھنے ۔ زمین پر ننگے پاؤں چلنے اور انہیں بغیر پسینہ
کے رکھنے سے ہم کسقدر فائدہ اٹھا سکتے ہیں ۔

(۱۱)
گیارھویں فصل

مرض اور اُس کا علاج

۱۔ علاج بذریعہ ہوا

اگر لوگ تندرستی حاصل کرنے کے لئے جملہ اصولوں کی ہمیشہ پابندی کریں۔ اور تندرستی قائم رکھنے کے لئے برہم چریہ کا پالن کرتے رہیں۔ تو پھر کسی کو اگلی فصلوں کا مطالعہ کرنے کی ضرورت ہی نہ پڑے۔

کیوں کہ ایسے لوگوں کو جسمانی اور روحانی بیماریاں ستا ہی

نہیں سکتیں۔ لیکن ایسے مرد وزن ہمیں ملتے کہاں ہیں؟ شاذونادر ہی مرد وزن ایسے ہوں گے۔ جو کسی بیماری میں مبتلا ہوئے ہوں معمولی انسان تو ہمیشہ بیماریوں میں ہی مبتلا رہتے ہیں۔ ایسے اشخاص پہلے حصے میں بتلائے ہوئے اصولوں کی جس قدر زیادہ پابندی کریں گے۔ اس قدر زیادہ وہ زیادہ رہیں گے۔ لیکن اس خیال سے کہ بیماری پیدا ہونے کی صورت میں ایسے اشخاص گھبرا کر ڈاکٹر اور ویدوں کے پاس دوڑتے نہ پھریں۔ بلکہ خود ہی بیماری کا علاج کر سکیں اس غرض کو مدنظر رکھ کر اگلی فصلیں لکھی جاتی ہیں ؛

ہم دکھا چکے ہیں کہ تندرستی قائم رکھنے کے لیئے پہلی ضروری چیز ہوا ہے۔ اسی طرح رفع امراض کے لیئے بھی ہوا کو ایک نہایت بیش قیمت چیز خیال کرنا چاہیئے۔ مثال کے طور پر ایسے شخص کو لیجئے۔ جو گنٹھیا کی بیماری میں مبتلا ہو۔ اسے گرم ہوا کی بھاپ دی جائے۔ تو پسینہ آجائے گا۔ اور جوڑ کھل جائیں گے۔ اس طریقے سے بھاپ دینے کو "ٹرکش باتھ" کہتے ہیں ؛

جس شخص کا جسم بخار کی وجہ سے آگ کی مانند جل رہا ہو۔ اسے اگر بالکل ننگا کر کے ہوا میں سلا دیا جائے۔ تو اس کی حرارت کا درجہ بہت کم ہو جائے گا۔ اس کی بے چینی دور ہو جائے گی۔ جسم ٹھنڈا ہو جائے تو کپڑوں سے لپیٹ دیا جائے۔ تو پسینہ نکلے گا اور بخار اتر جائے گا ؛

مگر ہم لوگ بخار چڑھنے پر —— خواہ بیمار گرمی سے گھبرا ہی
کیوں نہ رہا ہو —— کمرے کی کھڑکیاں اور دروازے بند کر
کے رکھتے ہیں۔ اور اس کا سر اور ناک کھلے نہیں رہنے دیتے اسے
خوب لپیٹ لپیٹ رکھتے ہیں۔ یہ صرف وہم ہے۔ اور کچھ نہیں۔ اس سے
مریض گھبرا جاتا ہے [illegible] کمزور ہو جاتا ہے۔ اگر گرمی سے بخار
آیا ہو۔ تو اوپر بتلائے ہوئے ہوا کے علاج سے نہیں ڈرنا چاہیئے
اس کا فائدہ جلد ہو جائے گا۔ اس سے نقصان ذرا بھی نہیں ہوگا
ہاں اس بات کی احتیاط رکھنی چاہیئے۔ کہ بیمار خود کھلا رہ کر کانپنے
نہ لگے۔ اگر بیمار کو سردی معلوم ہو تو سمجھ لینا چاہیئے۔ کہ اسے
زیادہ گھبراہٹ نہیں ہے۔ بیمار ننگی حالت میں باہر نہ رہ سکے۔ تو
بھی اسے کپڑے اوڑھا کر باہر کھلی ہوا میں رکھنے سے کوئی نقصان
نہیں ہوگا ؛

ہمارے بخار نیز دیگر بیماریوں کے لئے تبدیلی آب و ہوا ایک اکسیر
علاج ہے۔ ہوا بدلنے کا رواج علاج بذریعہ ہوا کا ہی ایک حصہ
ہے۔ کبھی کبھی لوگ گھر بھی بدل دیتے ہیں۔ جس گھر سے بیماری
کبھی دور نہیں ہوتی۔ اس میں ہوا کی خرابی کی وجہ سے دل میں یہ
جڑھ پکڑ جاتا ہے۔ کہ اس گھر میں بھوت پریت ہیں۔ گھر بدلنے سے
ہوا بدل جاتی ہے۔ یہی فایدہ ہے۔ ہمارے جسم کے ساتھ ہوا کا اتنا
گہرا تعلق ہے۔ کہ ہوا کی ذرا بھی تبدیلی ہمارے جسم پر اچھا یا برا اثر

ڈالے بغیر نہیں رہ سکتی۔ دولت مند ہوا بدلنے کے لئے باہر دور دراز ممالک میں جا سکتے ہیں۔ غریب لوگ نزدیک کے گاؤں میں جا کر اور مجبوری کی حالت میں دوسرے گھر میں جا کر بھی فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ مریض کو ایک سے دوسرے کمرے میں لے جانے سے بھی کچھ فائدہ ہوتا ہے۔ گھر۔ کمرہ۔ اور گاؤں وغیرہ بدلنے میں ہم کو اس بات کا ضرور خیال رکھنا چاہیئے۔ کہ جہاں جانے کا ارادہ ہو وہاں کی ہوا نہایت ہی اچھی ہو۔ سرد ہوا میں پیدا ہونے والی بیماری زیادہ سرد ہوا والے مقام میں جانے سے دور نہیں ہوگی۔ کبھی کبھی ہوا تبدیل کرنے کا نتیجہ اچھا نہیں نکلتا۔ اس کا باعث یہ ہوتا ہے کہ بغیر سمجھے ہوا تبدیل کی جاتی ہے۔ کتنی ہی مرتبہ اچھی ہوا میں جانے پر بھی فائدہ نظر نہیں آتا۔ کیوں کہ دیگر قسم کی احتیاط نہیں رکھی جاتی ؛

ناظرین! اگر اس فصل کو ہوا کی فصل کے ساتھ جس کا اس سے پہلے اس کتاب میں ذکر کیا جا چکا ہے۔ ملا کر مطالعہ کریں تو انہیں سمجھنے میں بہت آسانی ہوگی۔ اس میں ہوا کا تندرستی کے ساتھ تعلق بتلایا گیا ہے۔ اور ہوا کے متعلق معمولی خیالات کا اظہار کیا گیا ہے۔ یہاں ہوا کا ذکر صرف علاج کے طریقہ پر کیا گیا ہے ؛

۲-علاج بذریعہ پانی

ہوا کا کام ظاہری طور پر آنکھوں سے نظر نہیں آتا - اس لئے ہم ہوا کے تجربوں اور فوائد کو خوب اچھی طرح نہیں دیکھ سکتے - لیکن پانی کے اثر اور فضل کو ہم دیکھ سکتے ہیں - اس سے اس کی خوبیاں فوراً معلوم ہو سکتی ہیں ؀

سب لوگ بھاپ کے ذریعہ پانی کے علاج سے تھوڑی بہت واقفیت رکھتے ہیں - بخار میں مبتلا مریض کا بھاپ کے ذریعہ علاج کرتے ہیں - بسا اوقات سخت سر درد کو بھی بھاپ سے رفع کیا جاتا ہے - گنٹھیا سے جوڑوں کے جکڑ جانے پر بیمار کا بھاپ کے ذریعہ علاج کیا جاتا ہے - جسم پر زیادہ پھوڑے پھنسیاں ہو جانے سے مرہم پٹی سے کام نہیں چلتا - لیکن بھاپ کے ذریعہ علاج کرنے سے وہ فوراً مرجھا جاتے ہیں ؀

بہت تھکا ہوا شخص اگر بھاپ لے - یا گرم پانی سے نہا کر فوراً ٹھنڈے پانی سے نہالے تو جسم ہلکا ہو جائے گا - تھکاوٹ دور ہو جائے گی - جس شخص کو نیند نہ آتی ہو - وہ بھاپ لے کر ٹھنڈے پانی میں نہائے اور کھلی ہوا میں لیٹے تو فوراً نیند آ جاتی ہے ؀

جہاں بھاپ کام میں لانے کے لئے کہا گیا ہے - وہاں گرم

پانی بھی کام میں لا سکتے ہیں بھاپ اور گرم پانی میں فرق نہ سمجھنا چاہیئے۔ اگر پیٹ میں سخت درد ہوتا ہو۔ تو گرم پانی سے سینکنے سے فوراً آرام ہوگا۔ اُبلتے ہوئے پانی کو بوتل یا ہانڈی میں بھر کر اور پیٹ پر موٹا کپڑا رکھ کر اس سے ذریعہ سینکنے کا کام کر سکتے ہیں کبھی کبھی قے کرانے کی ضرورت پڑتی ہے۔ زیادہ گرم پانی پینے سے قے ہو جاتی ہے۔ جنہیں قبض کی شکایت رہتی ہو۔ وہ سوتے وقت یا صبح کے وقت دانتن کرنے کے بعد گرم پانی پئیں تو دست آجائے گا "سر گارڈن ٹونگ" جو کسی وقت کیپ ٹاؤن کے پریذیڈنٹ تھے ــــــــ بہت تندرست تھے۔ کسی نے ان سے دریافت کیا کہ آپ کی صحت کے اچھا ہونے کا کیا سبب ہے۔ انہوں نے جواب دیا۔ کہ "میں سوتے وقت یا صبح اٹھ کر ہر روز بلاناغہ ایک گلاس گرم پانی پیتا ہوں۔ اسی سے میری صحت اچھی رہتی ہے۔ کتنے ہی اشخاص کی عادت ہے۔ کہ جب تک وہ چائے نہ پی لیں انہیں پاخانہ نہیں آتا۔ وہ غلطی سے سمجھ لیتے ہیں۔ کہ چائے پینے کا نتیجہ ہے۔ مگر اچھی طرح غور کرنے سے معلوم ہوگا کہ چائے تو الٹا نقصان کرتی ہے ــــــــ فایدہ کا سبب اس میں گرم پانی ہی ہے۔

بھاپ لینے کے لیے ایک خاص قسم کے چوکھٹے بھی ملتے ہیں۔ لیکن ان کی کوئی خاص ضرورت نہیں ہوتی۔ بید کی کرسی کے نیچے سپرٹ یا مٹی کے تیل کا چولہا یا جلتی لکڑی کے کوئلے کی چھوٹی سی انگیٹھی

رکھی جائے۔ انگیٹھی پر ایک چھوٹا سا برتن پانی سے بھر کر اور اس کا منہ ڈھک کر رکھ دیں۔ کرسی پر ایک چادر یا کمبل اس طرح ڈال دیں۔ کہ وہ آگے کی طرف کھلی رہے۔ جس سے بیمار کو انگیٹھی یا بھاپ کی آنچ نہ لگے۔ اب بیمار کو کرسی پر بٹھا کر اس کو چاروں طرف کمبل یا چادر لپیٹ دیں۔ پھر برتن پر سے ڈھکنا ہٹا دیں۔ اب بیمار کو بھاپ لگنی شروع ہوگی۔ ہم لوگوں میں یہ عام رواج ہوگیا ہے۔ کہ مریض کا سر اور پیشانی دونوں ڈھک دیتے ہیں۔ لیکن ایسا کرنے کی ضرورت نہیں۔ جسم میں جو گرمی پیدا ہوتی ہے۔ وہ پیشانی تک چڑھ جاتی ہے اور مریض کے منہ پر پسینہ آجاتا ہے۔ اگر مریض اٹھ بیٹھ نہ سکتا ہو۔ تو اسے رسی کے پلنگ یا لوہے کی چارپائی پر لٹا کر بھاپ دی جا سکتی ہے۔ اس میں کمبل کو اس طرح رکھیں کہ گرمی اور بھاپ باہر نہ نکل جائے۔ بھاپ دیتے وقت اس طرف خاص دھیان رکھیں کہ مریض جل نہ جائے ——— کہیں اس کے کمبل وغیرہ میں آگ نہ لگ جائے۔ مریض کی حالت بہت ہی نازک ہو تو بہت سوچ سمجھ کر بھاپ دیں۔ کیوں کہ بھاپ دینے سے جس طرح فائدہ ہوتا ہے اسی طرح نقصان بھی ہوتا ہے۔ بھاپ لینے کے بعد مریض کمزور ضرور ہو جاتا ہے۔ مگر یہ کمزوری بہت دنوں تک نہیں رہتی۔ ہاں اگر روزانہ بلا ناغہ بھاپ لینے کی عادت پڑ گئی ہو۔ تو آدمی ضرور کمزور ہو جاتا ہے۔ اس لئے بھاپ کا استعمال بڑی ہوشیاری سے

کرنا چاہئے۔ جسم کے کسی بھی حصہ کو بھاپ دی جا سکتی ہے۔ کسی شخص کا سر درد کرتا ہو۔ تو تمام جسم کو بھاپ نہ دیں۔ چھوٹے منہ والے برتن یا ہانڈی میں پانی ابال کر اس پر صرف پیشانی رکھیں۔ سر کے بالائی حصے کو کپڑے سے ڈھانپ کر ناک کے ذریعہ بھاپ لیں۔ بھاپ ناک کے سوراخوں کے ذریعہ سر میں چڑھ جائیگی۔ ناک بند ہو گئی ہو۔ کسی خاص عضو پر اگر سوجن پڑ گئی ہو۔ تو اس کے دور کرنے کے لئے اتنے ہی حصے کو بھاپ دینی چاہئے ۔

عام طور پر گرم پانی اور بھاپ کے فوائد کو تمام لوگ سمجھتے ہیں مگر ٹھنڈے پانی کے فائدے سمجھنے والے بہت کم نظر آتے ہیں۔ یہ فیصلہ شدہ امر ہے۔ کہ ٹھنڈے پانی جیسا اثر گرم پانی میں نہیں ہے ٹھنڈے پانی میں طاقت دینے والا وصف زیادہ ہوتا ہے۔ کمزور سے کمزور آدمی کا بھی ٹھنڈے پانی سے علاج کر سکتے ہیں۔ چیچک سخت بخار۔ اور جلدی بیماریوں میں ٹھنڈے پانی میں بھگوئی ہوئی چادر لپیٹنے کا علاج اکسیر ہے۔ اس کا اثر بہت عجیب ہوتا ہے۔ ہر انسان بے کھٹکے اس کی آزمائش کر سکتا ہے۔ اگر کسی شخص کو سرسام ہو گیا ہو تو برف کے پانی میں بھگویا ہوا کپڑا سر پر رکھنے سے آرام ہو جائے گا۔ جس شخص کو پاخانہ نہ آتا ہو وہ برف کے پانی میں بھیگا ہوا کپڑا اپنے پیٹ پر رکھے تو صاف پاخانہ آ جائے گا۔ اگر احتلام ہو جاتا ہو۔ تو پیڑو پر ٹھنڈے پانی میں بھگویا ہوا کپڑا باندھ کر

سونے سے ضرور فائدہ ہوگا۔ کسی جگہ خون بہہ رہا ہو۔ تو برف کے پانی
میں بھیگی ہوئی پٹی باندھنے سے خون کا بہنا بند ہو جائے گا۔ نکسیر
پھوٹنے پر پیشانی پر لگاتار ٹھنڈا پانی ڈالنا بہت فایدہ مند ہوگا۔
ناک کا ایک سوراخ بند کرکے دوسرے سے پانی چڑھایا اور پہلے سے
نکالا جا سکتا ہے۔ دونوں سوراخوں سے پانی چڑھا کر منہ سے
بھی نکالا جا سکتا ہے۔ ناک صاف ہو تو چڑھائے ہوئے پانی
کے پیٹ میں جانے سے بھی کچھ نقصان نہیں ہوتا۔ پانی چڑھا کر
ناک صاف رکھنے کی عادت بہت اچھی ہے۔ ناک سے پانی نہ
چڑھا سکنے والے پچکاری سے چڑھا سکتے ہیں۔ دو چار دفعہ
کوشش کرنے سے پانی چڑھانے کا طریقہ بآسانی آ جاتا ہے
ہر شخص کو یہ طریقہ معلوم ہونا چاہیے۔ کیونکہ سر کی تمام بیماریاں
اکثر ایسے آسان طریقے سے فوراً دور ہو جاتی ہیں۔ اگر ناک
سے بدبو آتی ہو تب بھی یہ علاج کرنا چاہیے۔ کتنے ہی لوگوں کے
ناک میں چھلکے سے جمے رہتے ہیں۔ اس کے لئے بھی پانی چڑھانا
مفید ہے ؎

بہت سے لوگ پاخانہ کی راہ پانی چڑھاتے ہوئے لیت و
لعل کرتے ہیں۔ بعض لوگوں کا کہنا ہے۔ کہ اس سے جسم کمزور ہو
جاتا ہے۔ لیکن یہ صرف وہم ہے۔ فوراً پاخانہ لانے کے لئے پاخانہ
کی راہ سے پانی کی پچکاری لینے کی نسبت اور کوئی مفید علاج نہیں

ہے ۔ بہت سی بیماریوں میں جب دوسرا علاج کام نہیں کرتا تو اسی علاج سے فایدہ ہوتا ہے ۔ اس علاج سے پاخانہ بالکل صاف ہو جاتا ہے ۔ اور جسم میں نیا زہر جمنے نہیں پاتا ۔ جنہیں بدہضمی کی شکایت ہو ۔ بادی ہو ۔ معدے کی خرابی سے کسی قسم کا بھی درد ہو ۔ انہیں پاخانہ کی راہ ایک سیر پانی کی پچکاری لے کر دیکھنا چاہیئے ۔ فوراً پاخانہ ہو جائے گا ۔ اس مضمون پر ایک شخص نے ایک کتاب لکھی ہے ۔ اس نے بہت سے علاج کئے ۔ لیکن بدہضمی کے چنگل سے چھٹکارا نہ پایا ۔ اس کا جسم کمزور ہو کر زرد پڑ گیا تھا ۔ پچکاری لینا شروع کرنے کے بعد ہی بھوک لگنے لگی اور تھوڑے ہی عرصہ میں طبیعت بالکل ٹھیک ہو گئی ۔ سنوپاک جیسی بیماری سے بھی پچکاری کے ذریعہ فوراً آرام آجاتا ہے ۔ اگر بار بار پچکاری کی ضرورت ہو ۔ تو ٹھنڈے پانی کی لینی چاہیئے بار بار گرم پانی کی پچکاری لینے سے کمزوری آجانے کا اندیشہ رہتا ہے ۔ مگر یہ قصور پچکاری کا نہیں ہے ؛

جرمنی کے مشہور ڈاکٹر لوئی کوہنی نے کئی تجربات سے یہ بات معلوم کی ہے ۔ کہ ہر قسم کی بیماریوں کا پانی کے ذریعہ علاج کرنا سب علاجوں سے بہترین علاج ہے ۔ اس مضمون پر اس کی لکھی ہوئی کتاب اتنی مقبول عام ہوئی کہ دنیا کی تقریباً تمام زبانوں میں اس کا ترجمہ ہو چکا ہے ؛

لوئی کوہنی کے اصولوں سے تمام بیماریاں کی جڑھ معدہ ہے۔ معدے میں گرمی ہونے سے جسم کے بیرونی حصوں میں پھوڑے پھنسی یا دوسری بیماریاں پھوٹ نکلتی ہیں۔ یہ بخار باہر نکل کر تمام جسم کو گرم کر دیتا ہے۔ ڈاکٹر لوئی کوہنی سے پہلے بھی کئی ڈاکٹروں نے پانی کے علاج پر اپنی رائے دی ہے "پانی کے ذریعہ علاج" نامی ایک کتاب ڈاکٹر لوئی کوہنی کی کتاب سے بہت پہلے لکھی جا چکی ہے۔ مگر ڈاکٹر لوئی کوہنی سے پہلے کسی نے بھی بیماریوں کے اتفاق پر اتنا زور نہیں دیا۔ کسی نے یہ نہیں بتلایا تھا کہ تمام بیماریوں کی پیدائش معدے سے ہوتی ہے۔ ہمیں یہ مان لینے کی ضرورت نہیں۔ کہ ڈاکٹر لوئی کوہنی کا اصول ہر پہلو سے درست ہے۔ اس خیال سے کوئی مطلب بھی نہیں۔ لیکن دیکھنے سے بہت سی بیماریوں کے متعلق لوئی کوہنی کے خیالات اور تجربے ٹھیک اترے ہیں۔ یہ بات تجربہ سے ثابت ہو چکی ہے۔ ڈربن کے مجسٹریٹ مسٹر ٹھیمن کو ایک مرتبہ لقوے کا عارضہ لاحق ہو گیا تھا۔ بہت سے ڈاکٹروں کا علاج کیا۔ مگر سب بے فائدہ۔ کسی نے ڈاکٹر لوئی کوہنی کے یہاں جانے کی صلاح دی۔ وہاں جا کر وہ بالکل تندرست ہو گئے۔ انھوں نے بہت دنوں تک ڈربن میں چین سے زندگی بسر کی۔ وہ ہمیشہ لوگوں کو ڈاکٹر لوئی کوہنی کے علاج سے فائدہ اٹھانے کی صلاح دیا کرتے تھے۔ علاج

بذریعہ پانی کی ایسی بے شمار مثالیں موجود ہیں ۔

ڈاکٹر لوئی کوہنی نے لکھا ہے ۔ کہ معدے کی گرمی ٹھنڈک پہنچانے سے دور ہو جاتی ہے ۔ اس کے لیئے اس نے اس طرح ٹھنڈے پانی سے غسل کرنا بتلایا ہے ۔ جس سے معدے کے اردگرد کے حصوں کو ٹھنڈک پہنچ سکے ۔ اس طرح کے غسل کو آسان تر بنانے کے لیئے اس نے ایک خاص قسم کے ٹین کے ٹب بنائے ہیں ۔ مگر ہم اس کے بغیر بھی کام چلا سکتے ہیں ۔ مرد اور عورت کے قد کے موافق چھوٹے بڑے ٹین کے ٹب بازاروں میں عام ملتے ہیں ۔ یہ لوئی کوہنی کے باتھ کی جگہ کام آ سکتے ہیں ۔ ٹب کا تین چوتھائی حصہ ٹھنڈے پانی سے بھر کر اس میں مریض کو اس طرح بٹھانا چاہیئے کہ اس کے پاؤں اور دھڑ پانی سے باہر رہیں ۔ توند سے لیکر جانگھوں تک کا حصہ ہی پانی کے اندر رہے ۔ اچھا ہو کہ پاؤں کسی تپائی یا سٹول پر رکھ دیئے جائیں مریض کو پانی میں بالکل ننگا ہو کر بیٹھنا چاہیئے ۔ ٹھنڈک معلوم ہو تو پاؤں اور دھڑ کمبل سے ڈھانپ دیئے جائیں ۔ ایسی حالت میں مریض کو قمیض یا بنڈی وغیرہ بھی پہنائی جا سکتی ہے ۔ مگر یہ چیزیں پانی کے باہر رہنی چاہئیں ۔ یہ غسل ایسے کمرے میں کرنا چاہیئے ۔ جہاں روشنی ۔ ہوا اور دھوپ آتی ہو ۔ پانی میں بیٹھ کر مریض کو کھدر کے چھوٹے انگوچھے یا تولیئے سے پانی کے اندر اپنا

پیٹ آہستہ آہستہ خود ملنا یا دوسرے سے ملوانا چاہیئے - یہ غسل پانچ
منٹ سے ۲۰ منٹ تک یا اس سے بھی زیادہ وقت تک کیا جا سکتا
ہے - اکثر دیکھا گیا ہے - کہ اس غسل کا اثر فوراً ہوتا ہے - بادی کے
مریض کو تو فوراً ہوا ابھرنے لگتی ہے - یا ڈکاریں آنے لگتی ہیں - بخار کی
حالت میں تو غسل کے پانچ منٹ بعد ہی تھرمامیٹر کا پارہ ایک - دو
یا زیادہ ڈگری نیچے ضرور اتر جاتا ہے - پاخانہ صاف ہونے لگتا ہے -
تھکاوٹ دور ہو جاتی ہے - جن کو بالکل نہیں آتی - ان کی پیشانی کی
گرمی کم ہو کر نیند آنے لگتی ہے - جنہیں زیادہ نیند آتی ہے - وہ جاگنے لگتے ہیں
اور ان میں پھرتیلاپن آ جاتا ہے - سرسری طور پر دیکھنے سے اس غسل سے ظاہر
طور پر بالکل مختلف نتائج ——— مثلاً نیند آنا اور نیند کا دور ہو جانا ——— نکل
سکتے ہیں - مگر ایسا نہیں ہوتا - یہاں اتنا بتا دینا ضروری ہے - کہ نیند نہ آنا
یا بہت آنا یہ دونو باتیں ایک ہی سبب کے جدا جدا نتائج ہیں - ان میں صرف
ظاہرہ فرق معلوم ہوتا ہے - دست اور قبض دونو ہی بدہضمی کے نتائج ہیں -
بدہضمی سے کسی کو قبض ہو جاتی ہے - اور کسی کو دست آنے لگ جاتے
ہیں - ان دونو میں ہی ڈاکٹر لوئی کوہنی کے غسل کا بہت ہی اچھا اثر ہوتا ہے
پرانی سے پرانی بواسیر بھی اس غسل سے اور اس کے ساتھ ہی مناسب
خوراک وغیرہ کے استعمال سے دور ہو جاتی ہے - جن لوگوں کو بھوک کم مقدار
میں آتی ہو - انہیں فوراً غسل شروع کر دینا چاہیئے - شروع کرتے
ہی انہیں فائدہ معلوم ہونے لگے گا - اس غسل سے کمزور انسان بھی

طاقت دور ہو جاتے ہیں۔ بہت لوگوں کا گنٹھیا تک اچھا ہو گیا ہے۔ خون کا زیادہ نکلنا بھی اس غسل سے بند ہو جاتا ہے۔ اس غسل سے خون کا بگاڑ بھی دور ہو جاتا ہے۔ سر درد ہونے پر اگر کوئی شخص یہ غسل کرے تو اس کا درد فوراً ہلکا پڑ جائیگا۔ ڈاکٹر لوئی کوہنی تو بھگندر جیسے مہلک امراض میں بھی اس طریقہ علاج کو مفید سمجھتا ہے ۔

حاملہ عورت اگر یہ غسل کرتی رہے تو اسے بچہ جننے کے وقت بہت ہی کم تکلیف ہو۔ بچے۔ بوڑھے۔ جوان۔ عورت اور مرد بہت ہی لوگ یہ غسل کر سکتے ہیں ۔

علاوہ ازیں غسل کا ایک طریقہ اور بھی ہے۔ جو بعض بیماریوں کے لئے اکسیر ہے۔ اسے "ویٹ شیٹ پیک" یعنی گیلی چادر کا باندھنا کہتے ہیں ۔

اس غسل کا طریقہ مندرجہ ذیل ہے ۔

کھلی ہوا میں ایک اتنا بڑا تختہ یا میز رکھا جائے۔ جس پر آدمی چت لیٹ یا سو سکے۔ اس پر ہوا کی کمی یا زیادتی کے مطابق چار یا اس سے کم زیادہ کمبل اس طرح بچھائیں۔ کہ وہ لٹکتے رہیں۔ ان پر دو موٹی اور صاف چادریں ٹھنڈے پانی میں پوری طرح بھگو کر نچڑتی ہوئی بچھا دیں۔ سرہانے کی طرف کمبلوں کے نیچے ایک تکیہ رکھیں اس کے بعد مریض ننگا کر دیں۔ وہ اگر چاہے۔ تو ایک چھوٹا رومال یا لنگوٹی کمر میں پہن سکتا ہے۔ اوپر بتلائے ہوئے طریقے سے تیار

کی ہوئی چادروں پر مریض کو چت لٹا کر چادر اور کمبل کو ایک ایک کر کے دونوں
طرف سے اس کے جسم پر لپیٹ دیں۔ اگر دھوپ ہو تو مریض کے منہ اور
سر پر بھیگا ہوا رومال لپیٹ دیا جائے۔ ناک ہمیشہ کھلی رہے۔ مریض کو
تھوڑی دیر کانپ اٹھیگا۔ لیکن تھوڑی دیر کے بعد اس کو آفاقہ معلوم
ہوگا اور اس کے جسم میں تھوڑی تھوڑی گرمی آجائے گی۔ اس حالت
میں مریض پانچ منٹ سے ایک گھنٹہ تک یا اس سے بھی زیادہ دیر تک
رہ سکتا ہے۔ آخر کار گرمی سے پسینہ بہہ نکلتا ہے۔ اکثر دیکھا گیا ہے
کہ ایسی حالت میں مریض سو جاتا ہے۔ مریض کو چادر سے باہر نکالنے
کے بعد اسے پانی سے نہلانا چاہئے۔ جلدی امراض کے لئے یہ ایک
اعلےٰ طریقہ علاج ہے۔ کھجلی۔ داد۔ چیچک۔ معمولی قسم کے پھوڑے
اور بخار وغیرہ میں بھیگی ہوئی چادر کا علاج بہت مفید ثابت ہوتا ہے
چیچک کی بیماری کتنی ہی خطرناک کیوں نہ ہو۔ اس طریقہ علاج سے
بہت جلد دور ہو جاتی ہے۔ جسم پر اگر داغ پڑ گئے ہوں۔ تو ایک یا
دو مرتبہ اس غسل کے لینے سے مٹ جاتے ہیں۔ اس طرح خود غسل
کرنا یا کسی دوسرے کو غسل دینا بہت آسانی سے سیکھا جا سکتا ہے
خود تجربہ کر کے اس کے فوائد معلوم کئے جا سکتے ہیں۔ اس غسل سے
جلد کی تمام میل چادر میں لگ جاتی ہے۔ اس لئے ایک دفعہ کام
میں لائی ہوئی چادر خوب کھولتے ہوئے پانی میں خوب دھوئے بغیر
اسی مریض یا دوسرے مریض کے کام میں نہ لانی چاہئے ✦

آخر میں مندرجہ بالا لکھے ہوئے پانی کے علاجوں کے متعلق اتنا یاد دلانا ضروری ہے۔ کہ جو شخص پانی۔ ہوا۔ خوراک اور ورزش وغیرہ کی خاص احتیاط نہ رکھ کر صرف غسل ہی کا سہارا لے گا۔ اسے اس کا فایدہ یا تو بہت کم یا بالکل ہی نہیں ہوگا۔ تسلیم کیجیئے۔ کہ ایک سرطم کا مریض ڈاکٹر لوئی کوہنی کے غسل یا بھیگی چادر کا استعمال شروع کرے مگر کھانے پینے کا پرہیز نہ کرے۔ گندی ہوا میں رہے۔ گندگی میں پڑا سڑے۔ اور ورزش نہ کرے۔ تو اسے اکیلے غسل سے صحت کیسے حاصل ہو سکتی ہے۔ تندرستی کے دوسرے تمام اصولوں کی پابندی کرتے رہنے سے ہی یہ طریقہ علاج مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ اس میں ذرا بھی شک نہیں کہ اگر تندرستی کے دوسرے اصولوں کی پابندی پورے طور پر کی جائے۔ تو پانی کے علاج سے مریض کو بہت جلد صحت یاب ہو سکتا ہے ۔

۳۔ مٹی کے ذریعہ علاج

پانی کے علاج کے فوائد بتلائے گئے۔ لیکن کتنی ہی بیماریوں میں مٹی کا علاج اس سے بھی زیادہ موثر دیکھا گیا ہے۔ ہمارے جسم کا بہت سا حصہ مٹی کا بنا ہے۔ اس لیئے اس پر اثر ہونا کوئی نئی بات نہیں ہے

بہت لوگ مٹی کو پاک خیال کرتے ہیں - اور مانتے بھی ہیں - بدبو دور کرنے کی غرض سے زمین کو مٹی سے لیپتے ہیں - سڑی ہوئی چیزوں پر مٹی ڈالتے ہیں - ناپاک ہاتھوں کو مٹی سے دھو کر علاج کرتے ہیں جسم کے پوشیدہ حصہ کو بھی مٹی سے صاف کیا جاتا ہے - جوگی اور تپسوی جسم پر مٹی لگاتے ہیں - یہاں کے باشندے اور غیرملکی باشندے چھوٹے چھلنیوں میں مٹی کا استعمال کرتے ہیں - ہم پانی صاف کرنے کے لئے ریت یا مٹی میں سے چھانتے ہیں - مردے زمین کے اندر گاڑ دینے سے ہوا میں گندگی پیدا نہیں ہوتی - مٹی کی اس ظاہرہ اہمیت سے ہم اندازہ لگا سکتے ہیں - کہ اس میں خاص خاص صفات ضرور موجود ہیں ٭

جس طرح ڈاکٹر لوئی کوہنی نے خوب غور وخوض کے بعد کتنی ہی مفید باتیں لکھی ہیں - اسی طرح ڈاکٹر جسٹ نے جو ایک مشہور جرمن ڈاکٹر ہو گذرے ہیں مٹی سے متعلق کئی مفید باتیں بتلائی ہیں انہوں نے یہاں تک کہا ہے - کہ مٹی کے علاج سے لاعلاج امراض بھی دور ہو سکتے ہیں - ان کا قول ہے - کہ ایک دفعہ میرے پاس ایک ایسا شخص آیا جس کو سانپ نے کاٹ کھایا تھا - بہت سے آدمیوں نے اسے مردہ سمجھ لیا ٭

لیکن وہاں کسی آدمی نے انہیں صلاح دی کہ جسٹ صاحب کے پاس جا کر اس مارگزیدہ کا معائنہ کرایا جائے - میں نے اسے مٹی میں

دفن کرادیا۔ تھوڑی دیر بعد اسے ہوش آگیا۔ یہ غیر ممکن بات نہیں ہے
اور کوئی وجہ نہیں کہ ڈاکٹر جسٹ جھوٹ لکھتا۔ یہ تو صاف نظر آتا ہے
کہ مٹی میں گاڑھ دینے سے بہت حرارت نکلتی ہے۔ ہمارے پاس یہ
جاننے کے ذرائع نہیں ہیں۔ کہ مٹی میں موجود نظر نہ آنے والے کیڑے
مکوڑوں نے جسم پر کیا کام کیا ہے۔ مگر یہ فیصلہ شدہ امر ہے۔ کہ مٹی
میں زہر وغیرہ چوس لینے کی طاقت ہے۔ اس پر بھی جسٹ صاحب نے
لکھا ہے۔ کہ اس سے میرا یہ مطلب نہیں کہ تمام مار گزیدہ اشخاص مٹی
کے علاج سے زندہ ہو سکتے ہیں۔ لیکن ایسے وقت میں مٹی کا علاج
کرنا چاہیئے۔ بھڑ اور بچھو کے کاٹنے پر مٹی کے علاج کا میں نے خود بھی
تجربہ کیا ہے۔ اور اس سے فوراً آرام معلوم ہوا ہے۔ مٹی کو ٹھنڈے
پانی ملا کر اس کی گاڑھی پلٹس سی بنا کر بھڑ یا بچھو کے ڈنگ لگنے کی
جگہ پر لگا کر کپڑے سے باندھ دیں۔ فوراً فایدہ ہوگا۔ مندرجہ ذیل
بیماریوں میں میں نے مٹی کے علاج کا خود تجربہ کیا ہے۔ اسہال کے
مریض کے پیڑو پر مٹی کی پلٹس باندھنے سے دو تین روز میں اسہال
بند ہو گئے ہیں۔ سر کے درد ہونے پر مٹی کی پلٹس رکھنے سے فوراً ہی
آرام معلوم ہوا ہے۔ آنکھ دکھنے پر بھی اسی پلٹس کا استعمال کرنے
سے فائدہ ہوا ہے۔ چوٹ میں مٹی کی پلٹس باندھنے سے ورم اور درد دونوں
دور ہو جاتے ہیں۔ بہت دنوں تک میری یہ حالت تھی۔ کہ میں فروٹ
سالٹ وغیرہ لئے بغیر تندرست نہیں رہتا تھا۔ سنہ ۱۹۰۴ء میں مجھے

مٹی کے فوائد معلوم ہوئے۔ تب سے مجھے فروٹ سالٹ پینے کی ضرورت
محسوس نہیں ہوئی۔ جس کو قبض کی شکایت رہتی ہو۔ یا پیٹ سخت
رہتا ہو۔ اسے اپنے پیڑو پر مٹی کے پلٹس باندھنے سے بڑا فائدہ ہوگا
پیٹ میں درد ہو تو وہ مٹی کی پلٹس باندھنے سے ہلکا ہو جاتا ہے۔ بہت
تیز بخار میں سر اور پیڑو پر مٹی باندھنے سے ایک دو گھنٹہ بعد بخار
بہت کم ہو جاتا ہے۔ پھوڑے پھنسی داد اور کھجلی وغیرہ پر مٹی کی
پلٹس اکثر بہت اچھا اثر کرتی ہے۔ ہاں ایسے پھوڑے پھنسی اپنا
اثر نہیں دکھلاتی جن سے مواد نکلتا رہتا ہو۔ بواسیر کے لئے
مٹی کا استعمال بہت مفید ہے۔ سردی لگ جانے سے اکثر ہاتھ
اور پاؤں سرخ ہو کر سوج جاتے ہیں۔ ان پر مٹی کی پلٹس اپنا اثر
کئے بغیر نہیں رہتی۔ پاؤں کی انگلیوں میں خارش ہو جانے پر
مٹی کا استعمال مفید ثابت ہوا ہے۔ جب جوڑ درد کریں۔ تو وہاں
بھی مٹی لگا دینی چاہیئے۔ درد سے فوراً آرام آجائے گا۔ مٹی کے
بہت سے تجربات کرتے ہوئے مجھے معلوم ہوا کہ خانگی علاج کے
لئے مٹی ایک قیمتی چیز ہے۔

سب قسم کی مٹی یکساں فوائد والی نہیں ہو۔ سرخ مٹی زیادہ
اثر رکھنے والی پائی گئی ہے۔ مٹی ہمیشہ صاف جگہ سے کھود کر نکالیں
جس مٹی میں گوبر وغیرہ ملا ہوا ہو۔ اسے استعمال میں نہیں لانا چاہیئے
مٹی بہت چکنی نہ ہو۔ ریتلی اور کم چکنی مٹی اچھی سمجھی جاتی ہے۔ اس

میں کسی قسم کا کنکر پتھر نہ ہو مٹی کو باریک چھلنی سے چھان کر کام میں لانا زیادہ مفید ہوگا مٹی ہمیشہ ٹھنڈے پانی میں بھگوئیں۔ گوندھے ہوئے آٹے کی مانند سخت رکھنے چاہیئے۔ صاف بغیر دھلے کپڑے میں باندھ کر پلٹس کی طرح تیار کر رکھیں۔ جسم پر خشک ہو جانے سے پیشتر ہی مٹی کو کھول دیں۔ ایک بار استعمال شدہ مٹی کو دوبارہ کام میں نہ لائیں۔ ایک دفعہ کی پلٹس دو تین گھنٹے تک چل سکتی ہے۔ پلٹس میں بندھا ہوا کپڑا دھو کر دوبارہ باندھنے کے کام میں آسکتا ہے لیکن اس میں خون یا پیپ وغیرہ نہ لگی ہو۔ پھوڑے پر پلٹس باندھنی ہو تو پہلے پلٹس پر ایک گرم کپڑا رکھیں۔ تب اس پر مٹی چڑھائیں۔ ہر شخص کو ایک ڈبے میں مٹی بھر کر اپنے پاس رکھنی چاہیے۔ تاکہ اسے موقعہ پر ڈھونڈھنی نہ پڑے۔ بچھو وغیرہ کے ڈنگ پر جتنی جلدی مٹی لگائی جائے گی۔ اتنی ہی جلدی اور اتنا ہی زیادہ فائدہ ہوگا۔

---

(۱۲)
بارھویں فصل

بخار اور اس کا علاج

ہم لوگ جسم کی ہر طرح کی حرارت کو بخار کہتے ہیں۔ انگریزی ڈاکٹروں نے بخار کو بہت سی قسمیں بتلا کر ان پر جدا جدا کتابیں لکھی ہیں۔ اور ان بخاروں کی الگ الگ تشریح کی ہے۔ زیادہ تر بخاروں میں ایک ہی علاج کام کر سکتا ہے۔ معمولی بخار سے لے کر پلیگ تک کے بخار میں مجھے تو کم سے کم ایک ہی علاج کا تجربہ ہوا ہے۔ اور اس کا نتیجہ خوب نکلا ہے۔

سنہ ۱۹۰۴ء میں افریقہ میں ہم لوگوں میں بہت سخت پلیگ پھیلی اس سے ۲۳ اشخاص بیمار ہوئے۔ ۲۴ گھنٹے کے اندر اندر ۲۱

اشخاص مر گئے۔ ۲۰ پلیگ کے ہسپتال میں پہنچا دیئے گئے۔ ان دونو
میں سے صرف ایک ہی زندہ رہا۔ یہ وہ شخص تھا جو اکیلا مٹی کی پلٹس
کا استعمال کر رہا تھا۔ اس سے یہ نہیں کہا جا سکتا کہ اس مرض کو مٹی
سے ہی فایدہ ہوا۔ لیکن اتنا تو کہا جا سکتا ہے۔ کہ اس مٹی کے
باعث اسے اور کسی قسم کا نقصان نہیں پہنچا۔ ایک مرتبہ دو بیماروں
کے پھیپھڑوں میں سوجن ہو جانے سے انہیں بخار چڑھ آیا تھا۔ دونو
بے ہوشی میں پڑے ہوئے تھے۔ جس کی چھاتی پر پلٹس باندھی گئی تھی۔
اس کی بیماری ایسی خطرناک تھی۔ کہ اس کے منہ سے کف کی طرح
خون کے چھیچھڑے گر رہے تھے۔ ڈاکٹر سے مجھے معلوم ہوا کہ اسے پہلے
بہت کم خوراک دی جاتی تھی۔ اور وہ بھی صرف دودھ کی ہ

بخار عام طور پر خرابی معدہ سے پیدا ہوتا ہے۔ اس لئے پہلا
علاج مریض کو فاقہ کرانا ہے۔ کچھ کمزور یا بخار میں مبتلا شخص بغیر کھانا
کھائے بالکل کمزور ہو جائے گا۔ یہ بالکل وہم ہے۔ جتنی خوراک کا
ہضم ہو جانے کے بعد خون بن سکتا ہے۔ اتنی ہی خوراک کام کی ہے
اور باقی پیٹ میں پتھر کے ٹکڑے کی مانند پڑی رہتی ہے۔ بخار میں
مبتلا شخص کا معدہ بہت کمزور ہو جاتا ہے۔ اس کی زبان سفید یا
سیاہی مایل ہو جاتی ہے۔ اور ہونٹ خشک ہو جاتے ہیں۔ ایسی لت
میں کیا ہضم کر سکتا ہے؟
اسے کھانا کھانے کو دیا جائے تو بخار اور زیادہ بڑھ جائے گا

کھانا یک دم بند کر دینے سے معدے کو اپنا کام کرنے کا موقعہ ملتا ہے۔ اس لیئے مریض کو ایک دو یا زیادہ دن تک فاقہ کرانا چاہئے فاقہ کے دنوں میں بھی ڈاکٹر لوئی کو ہپنی کا غسل دینا چاہیئے۔ کم از کم دو غسل تو ہر روز لینے چاہئیں۔ اگر مریض غسل کے قابل نہ ہو۔ تو پیڑو پر مٹی کی پلٹس باندھئے۔ سر میں درد ہوتا ہو یا سر میں زیادہ حرارت محسوس ہوتی ہو تو سر میں بھی مٹی کی پلٹس باندھنی چاہئے۔ جہاں تک ہو مریض کو کھلی ہوا میں رکھا جائے۔ مگر اس کا بدن ڈھکا رہے خوراک شروع کرانے سے پیشتر نارنگی کا گرم یا ٹھنڈا پانی دیا جائے۔ نارنگی کو دبا کر رس نکال لیں۔ اور حسب ضرورت ٹھنڈا یا گرم پانی ملا دیں۔ اگر ممکن ہو تو اس میں کھانڈ نہ ڈالی جائے نارنگی کے اس پانی کا اثر بہت اچھا ہوتا ہے۔ اگر مریض کے دانتوں کو ترش نہ معلوم ہوتا ہو۔ اور وہ بخوشی پی سکے۔ تو مذکورہ بالا طریقے سے اسے لیموں کا رس پلانا چاہیئے۔ اس کے بعد اسے نصف یا ایک کیلا۔ ایک تا چمچ زیتون کے تیل کے ساتھ ایک یا نصف چمچ لیموں کے پانی میں خوب مل کر دیں۔ پیاس لگنے پر ابلا ہوا ٹھنڈا پانی یا لیموں کا پانی دیں۔ سرد پانی ہرگز نہ دیں۔ صاف پانی حاصل کرنے کی ترکیب پہلے بتلائی جا چکی ہے۔ وہاں سے دیکھ لیں۔ مریض کو کپڑے بہت کم پہنانے چاہئیں۔ اور کپڑے ہمیشہ بدلتے رہنا چاہیئے۔ اگر اوڑھنے کے لیئے گاڑی کپڑا ہو۔ تو اور کپڑوں

کی ضرورت نہیں رہتی ۔ ایسے علاج سے ٹائیفائیڈ بخار جیسے مہلک بخار کے مریض بھی بالکل اچھے ہو کر تندرست ہو چکے ہیں ۔ کونین وغیرہ دوائیوں سے بھی بخار کے مریض اچھے ہو جاتے ہیں ۔ لیکن انہیں ایک مرض سے نجات ملنے پر دوسری مرض میں مبتلا ہونا پڑتا ہے ۔ لوگوں کا خیال ہے ۔ کہ کونین کے استعمال سے ملیریا بخار میں مبتلا مریض تو ضرور ہی اچھے ہو جاتے ہیں ۔ لیکن میرا خیال ہے ۔ کہ انہیں ملیریا بخار شاید ہی چھوڑتا ہوگا ۔ لیکن مندرجہ بالا قدرتی دوا استعمال کرنے والوں کو میں نے ملیریا بخار سے بھی بالکل آرام ہوتے دیکھا ہے ۔

میں نے بخار کے ایسے بہت سے مریض دیکھے ہیں ۔ جو بخار کی حالت میں محض دودھ پر گذارہ کرتے ہیں ۔ لیکن میرا تجربہ ہے ۔ کہ بخار کی ابتدائی حالت میں دودھ دینا نقصان دہ ہے ۔ اس کا ہضم کرنا مشکل ہو جاتا ہے ۔ مگر دودھ دینا ہو تو گیہوں کے قہوہ کے ساتھ دودھ میں تھوڑے سے چاول کے آٹے کو پانی کے ساتھ پکا کر دینا کسی قدر اچھا ہے ۔ لیکن سخت بخار یا مہلک بخار میں اس طرح سے بھی دودھ نہیں دیا جا سکتا ۔ ایسی حالت میں لیموں کا رس بہت جلد اپنا اثر دکھاتا ہے ۔ جب مریض کی زبان صاف ہو جائے ۔ تب کیلے کی خوراک کھانی شروع کرنی چاہئے ۔ اگر مریض کو پاخانہ نہ آتا ہو دست آور دوائی دینے کی بجائے تھوڑا

سہاگہ ڈال کر گرم پانی کی پچکاری دینے سے پیٹ صاف ہو جائیگا
اور نہ زیتون کے تیل والی خوراک اس کے پیٹ کو صاف کر دیا
کرے گی ؛

۲- قبض سنگرہنی اسہال اور بواسیر

اس فصل میں ایک ہی ساتھ چار بیماریوں کا ذکر کیا گیا ہے۔ اس
بات سے ناظرین کو شاید حیرت ہو مگر تعجب کرنا بے فایدہ ہے۔ کیونکہ
ان چاروں بیماریوں کا آپس میں بڑا گہرا تعلق ہے۔ اور بہارا لغیر
دوا کے علاج بھی ان چاروں کے لئے تقریباً ایک ہی ہے۔
معدے پر بہت بوجھ آپڑنے سے بعض لوگوں کو ان کے قدوقامت
کے مطابق قبض ہو جاتی ہے۔ یعنی پاخانہ یا تو باقاعدہ اور ٹھیک طور
پر نہیں آتا۔ یا کھل کر نہیں آتا۔ پاخانہ اتارنے کے لئے انہیں بہت
زور لگانا پڑتا ہے۔ اگر کچھ عرصہ تک یہی حال جاری رہے۔ تو خون
گرنے لگتا ہے۔ اس سے کبھی کبھی کانچ نکلنے لگتی ہے۔ یا بواسیر
کے مسّے نکل آتے ہیں۔ کسی کو معدہ پر زیادہ بوجھ پڑنے سے دست
لگ جاتے ہیں۔ اگر اس کا سلسلہ بہت دنوں تک جاری رہے

یا بار بار پاخانہ جانے پر بھی حاجت میں رہے۔ تو پھر سنگرہنی کی بیماری ہو جاتی ہے۔ بعض پیچش کی بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ تب آنوں گرا کرتی ہے۔ اور پیٹ میں درد ہوتا ہے؛

ان میں سے ہر ایک مرض میں بھوک کم لگتی ہے۔ مریض کے جسم کا رنگ پھیکا پڑ جاتا ہے۔ بدن میں طاقت نہیں رہتی۔ زبان کا مزا بگڑ جاتا ہے۔ اور سانس سے بدبو آنے لگ جاتی ہے۔ بعض اشخاص کا سر دکھتا رہتا ہے۔ اور بعض کو کئی اور بیماریاں گھیرتی ہیں۔ قبض ایک عام بیماری ہے۔ جس کے لئے سینکڑوں ادویات اور سفوف بازار میں بکتے اور فروخت ہوتے ہیں۔ اور سیڈلٹز سرپ فٹ و سالٹ وغیرہ ادویات کا کام صرف قبض دور کرنا ہی ہے۔ اور قبض دور کرنے کی فکر میں ہزاروں انسان ایسی دوائیوں کے لئے سرگرداں رہتے ہیں۔ معمولی حکیم اور ڈاکٹر بھی یہی بتلائے گا۔ کہ قبض کی جڑ بدہضمی ہے۔ اور یہ بھی نہیں کہ اگر بدہضمی کے اسباب دور کر دیئے جائیں۔ تو یہ بیماریاں دور ہو جائیں۔ ان ڈاکٹروں میں جو ڈاکٹر ایماندار ہیں۔ وہ صاف کہتے ہیں۔ کہ ہمارے مریض اپنی بدعادات کو چھوڑنا نہیں چاہتے۔ اور بیماری سے شفا پانا چاہتے ہیں۔ اس واسطے ہمیں چورن۔ مکسچر وغیرہ بنانے پڑتے ہیں۔ آج کل کے اشتہار باز حکیم جو یہاں تک لکھ دیتے ہیں۔ کہ ہماری دوائی میں نہ پرہیز کرنے کی ضرورت ہے۔ اور نہ عادت بدلنے

کی ۔ صرف دوائی کا استعمال کرنے سے ہی مرض دور ہو جائے گا
اس نقص کے پڑھنے والے سمجھ گئے ہوں گے ۔ کہ ان اشتہاروں
کی غرض محض پبلک کو دھوکا دیکر روپیہ لوٹنا ہے ۔ جلاب وغیرہ کا
نتیجہ ہمیشہ خراب ہوا کرتا ہے ۔ بلکہ جلاب بھی قبض کو رفع کر کے
جسم میں دیگر اقسام کے زہر پیدا کر دیتے ہیں ۔ جلاب لے کر اگر مریض
اپنی پرانی عادت کو ترک نہ کرے ۔ اور اس طرح عمل کہ دوبارہ لینے
جلاب پینے کی ضرورت نہ پڑے ۔ تو ممکن ہے کہ جلاب سے کچھ
فایدہ اٹھا سکے ۔ لیکن اگر اس نے اپنی عادت کو بدستور جاری رکھا
تو خواہ جلاب سے قبض اور سنگرہنی وغیرہ بیماریاں اسے نہ بھی ہوں ۔
پھر بھی وہ کئی دوسری بیماریوں میں مبتلا ہو جائے گا ۔ اس بات میں
کچھ بھی شک کرنے کی گنجائش نہیں ؛

اب ہمیں مندرجہ بالا امراض کے علاج پر غور کرنا چاہئے ۔ ان
کا پہلا علاج تو یہ ہے ۔ کہ ان بیماریوں میں مبتلا شخص اپنی خوراک کم
کر دے ——— بہت ثقیل غذا ——— گھی ۔ کھانڈ ۔ ربڑی ۔ ملائی
کے زیادہ استعمال سے ہمیشہ پرہیز کریں ۔ اگر بیڑی ۔ شراب ۔
بھنگ وغیرہ پینے کی عادت ہو تو اسے ترک ہی کر دینا چاہیئے ۔ میدہ
کی روٹی کھانے کی عادت ہو تو اسے بھی چھوڑ دیں ۔ چائے ۔ قہوہ
اور کوکو سے پرہیز کریں ۔ خوراک میں تازے پھلوں کا استعمال
خاص طور پر کریں ۔ اس کے ساتھ صاف زیتون کا تیل بھی استعمال

کریں ۔

علاج شروع کرنے سے پہلے ۲۴ یا ۳۶ گھنٹہ تک فاقہ کریں ۔ اس اثنا میں یا اس کے بعد سوتے وقت پیڑو پر پٹّی باندھیں ۔ اور دن میں ایک دفعہ سے لیکر دو دفعہ تک ڈاکٹر لوئی کوہنی کا غسل کریں ۔ ہر روز کم از کم دو گھنٹے ضرور لیں ۔ جو لوگ ایسا کریں گے انہیں فوراً ہی فائدہ نظر آئے گا ۔ اس علاج سے بواسیر ۔ سخت سے سخت قبض ۔ پیچش سنگرہنی ۔ اسہال وغیرہ بیماریوں کو دور ہوتے میں نے خود دیکھا ہے ۔ بواسیر کے متعلق اتنا کہہ دینا ضروری ہے ۔ کہ اس علاج سے مرض بواسیر بالکل نیست و نابود تو نہیں ہو جاتی مگر یہ بعد میں مطلق ہی تکلیف نہیں دیتی ۔ اور انسان کو مسوں کے رہنے تک کی خبر نہیں رہتی ۔ پیچش یا اسہال کے مریض کو یہ بات یاد رکھنی چاہیئے ۔ کہ جب تک خون یا آنوں گرتی ہو ۔ تب تک خوراک بالکل ہی نہیں لینی چاہیئے اور جب کچھ پینے کی ضرورت ہو ۔ تو گرم پانی میں نارنگی کا چھنا ہوا رس ملا کر پینا چاہیئے ۔ ایسا کرنے سے سخت سے سخت پیچش بھی تھوڑے عرصے میں جاتی رہے گی ۔ اور مریض کو تکلیف نہیں اٹھانی پڑیگی ۔ اسہال کے وقت اگر بہت سخت تکلیف ہوتی ہو تو ایک بوتل میں خوب گرم پانی ڈال کر اس سے یا خوب گرم اینٹ سے پیٹ سینکنے سے وہ دور ہو جائیگی ۔ مریض کو ان بیماریوں میں بھی ہمیشہ کی طرح کھلی ہوا کی ضرورت ہے ۔ قبض میں مندرجہ ذیل میوہ جات خاص طور

پر مفید ہیں "

انجیر - فرنچ پلمس - دبیر ، منقّا - سیاہ منقّا - نارنگی - کشمش - اس کا یہ مطلب نہیں کہ بھوک نہ ہونے پر بھی یہ میوہ جات استعمال کئے جائیں یہ پیٹ بھاری ہو یا منہ کا مزا بگڑا ہوا ہو تو ان میوہ جات کے کھانے سے بھی نقصان ہی ہوگا - مندرجہ بالا بات کا یہی مطلب ہے - کہ جب وقت کھانے کی ضرورت ہو اس وقت اگر مندرجہ بالا میوہ جات استعمال کئے جائیں تو وہ قبض دور کرنے کے لئے بہت مفید ثابت ہوتے ہیں ۔

(۱۳) تیرھویں فصل

امراض متعدی

سیتلا یا چیچک

بخار وغیرہ کئی امراض کے متعلق ہم اس سے پہلے غور کر چکے ہیں۔ ہر قسم کی امراض پر غور کرنا ہمارا مقصد نہیں ہے۔ علاوہ ازیں سب بیماریوں کے پیدا ہونے کا سبب زیادہ تر ایک ہی سمجھا جاتا ہے۔ اور ان سب کے دفعیہ کے لیئے زیادہ تر ایک ہی علاج مناسب خیال کیا جاتا ہے۔ پھر علیحدہ علیحدہ بیماریوں کی جداگانہ تشریح ضروری بھی نہیں معلوم ہوتی

چیچک کی مانند دیگر امراض متعدی کی پیدائش کا بھی ہم ایک ہی سبب تسلیم کرتے ہیں۔ اس لئے ان کا بھی جدا جدا ذکر کرنے کی چنداں ضرورت نظر نہیں آتی۔ تاہم چیچک پر کچھ لکھنا نامناسب نہ ہوگا؎

چیچک کی بیماری سے ہم بہت خوف کھاتے ہیں۔ اس کے متعلق سب بگڑوں وہم پھیلے ہوئے ہیں۔ ہندوستان میں تو سیتلا کو خاص دیوی ہی مان لیا گیا ہے۔ اور اس کے لئے سینکڑوں انسان منتیں مانتے ہیں۔ اور اس کی پوجا کی جاتی ہے۔ چیچک بھی دوسرے امراض کی طرح خون کے بگڑنے سے ہی ہوتی ہے۔ اور خون معدہ کے بخار سے بگڑتا ہے۔ جسم چیچک کے ذریعہ اپنے اندرونی زہر کو چیچک کی شکل میں باہر نکالتا ہے۔ اگر یہ خیال واقعی درست ہو تو ایسی حالت میں ہمیں ڈرنے کی کوئی خاص وجہ معلوم نہیں ہوتی۔ اگر چیچک چھوت سے ہی لگ جاتی ہو تو پھر ان سب اشخاص کو جنہیں چیچک کے مریض کو چھونا پڑے۔ یہ بیماری پیدا ہو جانی چاہیئے۔ لیکن ہم دیکھتے ہیں کہ ایسا نہیں ہوتا۔ اس لئے سیتلا یا چیچک سے خوف کھانے کی ضرورت نہیں ہے۔ محض احتیاط کی ضرورت ہے۔ یہ نہیں کہا جا سکتا کہ چیچک سے چھوت ہوتی ہی نہیں جس کا جسم چھوت لگنے کے قابل ہوتا ہے۔ اسے بیماری کا ہو جانا ممکن ہے یہی وجہ ہے۔ کہ جہاں کسی شخص کے چیچک نکلتی ہے۔ وہاں کئی اشخاص اس کے پنجے میں پھنس جاتے ہیں۔ پس اس واسطے

چیچک کو چھوت کی بیماری خیال کر کے ٹیکا لگانا مفید بتلایا جاتا ہے۔
اور لوگوں کو بہکایا جاتا ہے۔ کہ ٹیکہ لگانے سے چیچک نہیں نکلتی۔
ٹیکہ کی لود گائے کے تھنوں سے نکالی جاتی ہے۔ اس لود کو ہمارے
جسم میں داخل کر دیا جاتا ہے۔ کہتے ہیں کہ اس سے فائدہ ہوتا ہے
کہ چیچک نہیں نکلتی۔ پہلے یہ مانا جاتا تھا۔ کہ ایک مرتبہ ٹیکہ لگوانے کے
بعد کبھی چیچک نہیں نکلتی۔ لیکن جب معلوم ہوا کہ ٹیکہ لگوانے کے بعد
بھی کوئی شخص بہت عرصے تک چیچک کے اثر سے محفوظ نہیں رہ
سکتا۔ تب یہ کہا گیا کہ اس قدر عرصہ گذر جانے کے بعد دوبارہ ٹیکہ
لگوانا چاہیے۔ آج کل یہ رواج ہے۔ کہ جب کہیں چیچک نکلتی ہے
اس وقت اس مقام کے ٹیکہ لگوائے ہوئے اور بغیر اشخاص کو ٹیکہ
لگانا پڑتا ہے۔ اس طرح بہت سے ایسے اشخاص نظر آتے ہیں۔
کہ جنہوں نے پانچ پانچ چھ چھ مرتبہ ٹیکہ لگوایا ہے ٭

ٹیکہ لگوانے کا رواج نہایت ہی وحشیانہ ہے۔ مروجہ توہمات
میں سے یہ بھی ایک زہر آلودہ وہم ہے۔ جو لوگ جنگلی اور وحشی کہلاتے
ہیں۔ ان میں بھی اس قسم کے رواج نہیں پائے جاتے۔ اس وہم
کے حمایتیوں کو اس پر بھی صبر نہیں آیا۔ کہ جو چاہے ٹیکہ لگوائے۔
اور جو چاہے نہ لگوائے۔ برخلاف اس کے سب کو ٹیکہ لگوانے کے
لئے قانون کے ذریعہ سے مجبور کیا جاتا ہے۔ جو لوگ ٹیکہ نہیں لگواتے
ان کے خلاف سرکاری عدالتوں میں مقدمہ چلایا جاتا ہے۔ اور ان

بیچاروں کو سخت سزائیں دی جاتی ہیں - ٹیکہ کی اختراع ۱۷۹۸ء میں ہوئی تھی - اس سے ناظرین بخوبی سمجھ سکتے ہیں - کہ یہ وہم بہت پرانا نہیں ہے - مگر اس تھوڑے سے عرصہ میں لاکھوں اشخاص اس وہم کا شکار ہو چکے ہیں - کہ جو ٹیکہ لگواتا ہے - ہمیشہ کے لیئے چیچک سے محفوظ رہتا ہے - لیکن اس بات کو تسلیم کرنے کی کوئی معقول وجہ نظر نہیں آتی - یہ کوئی نہیں کہہ سکتا کہ ٹیکہ نہ لگوانے سے چیچک ضرور ہی نکلتی ہے - برخلاف اس کے ٹیکہ لگوانے والوں کے چیچک نکلنے کی بہت سی مثالیں نظر آتی ہیں - ٹیکہ نہ لگوانے والوں کے چیچک نکلنے کی مثالوں سے یہ ثابت ہو سکتا ہے - کہ اگر ٹیکہ لگوایا جائے - تو وہ چیچک سے محفوظ رہ سکتا ہے ٭

ٹیکہ ایک غلیظ اور گندہ علاج ہے - اس میں گائے کی لود ہمارے جسم میں پہنچائی جاتی ہے - عموماً لود کو دیکھ کر بعض اشخاص کو قے آجاتی ہے - اگر ہاتھوں کو لگ جائے تو انہیں صابون سے صاف کرنا پڑتا ہے - اگر ہم کو کوئی شخص لود کھانے کو کہے تو فوراً ہمارا جی متلانے لگتا ہے - اگر کوئی مذاق میں بھی ایسی بات کہتا ہے - تو ہم اس سے لڑنے کے لیئے تیار ہو جاتے ہیں - تاہم بھی شاید ہی کبھی کسی نے اس بات پر غور کیا ہو گا کہ ٹیکہ لگوا کر ہم لود (سڑا ہوا خون) کھاتے ہیں - ہر شخص جانتا ہے - کہ کئی بیماریوں میں دوائی پچکاری وغیرہ کے ذریعہ ہمارے جسم کے اندر پہنچائی جاتی ہے - اور اس کا اثر منہ سے پی ہوئی دوائی

کی نسبت جلدی ظاہر ہوتا ہے۔ محض یہی نہیں بلکہ اس طریقے سے اندر
پہنچائی ہوئی ذراسی دوا کا بھی بڑا اثر ہوتا ہے۔ یہ سب باتیں سمجھتے ہوئے
بھی ہم چیچک سے محفوظ رہنے کے لیئے لود کھاتے ہیں۔ جس طرح یہ
مثل مشہور ہے۔ کہ بزدل موت سے پہلے ہی مرجاتے ہیں۔ اسی طرح
چیچک سے مرجانے یا بدصورت ہوجانے کے خوف سے ہم موت سے
پہلے ہی مرمٹتے ہیں۔

مجھے معلوم ہوتا ہے۔ کہ چونکہ ہم اس طرح لود کھاتے ہیں۔ اس لئے
ہم اپنے دھرم (مذہب) کے ضائع ہونے کی پرواہ نہیں کرتے۔ جو
لوگ گوشت کھاتے ہیں۔ انہیں بھی خون کھانے کی اجازت نہیں ہے
اور زندہ جانوروں کا خون تو ہرگز کھایا پیا نہیں جاسکتا۔ لود زندہ جانوروں
کا خون ہوتا ہے۔ اور وہ بھی سڑا ہوا خون۔ وہی سڑا ہوا خون پچکاری کے
ذریعہ ہمارے جسم کے اندر داخل کرکے ہمیں کھلا دیا جاتا ہے۔ ایک
بامذہب اور بااصول انسان جو پرماتما کی ہستی سے منکر نہیں ہے۔
اس طرح خون کھانے کی بجائے فوراً مرجانا یا ہزار مرتبہ چیچک نکلنے کی
تکلیف میں مبتلا ہونا پسند کریگا۔

انگلستان کے بہت سے عالموں نے ٹیکہ کے ذریعہ پہنچانے
والے نقصانات کا بڑی محنت سے پتہ لگایا ہے۔ وہاں ٹیکہ کی مخالفت
کرنے والی ایک بڑی انجمن ہے۔ اس کے ممبر ٹیکہ نہیں لگواتے
وہ ٹیکہ لگوانے کے لازمی قانون کی مخالفت کرتے ہیں۔ کئی آدمی ان

وجہ سے جیل خانوں میں جا چکے ہیں ۔ وہ لوگ اوروں کو بھی ترغیب دیتے ہیں ۔ کہ ٹیکہ نہ لگوایا جائے ۔ اس مضمون پر کئی کتابیں تصنیف ہوئی ہیں ۔ اور خوب بحث مباحثے ہوئے ہیں ۔ ٹیکہ کی مخالفت کے لوگ مفصلہ ذیل اسباب بتلاتے ہیں ؎

۱ ۔ گائے یا بچھڑے کے تھنوں میں سے لود نکالنے کے فعل سے ہزاروں لاکھوں بے گناہ زندہ جانوروں پر ظلم کیا جاتا ہے ۔ ایسی بےرحمی کرنا بنی نوع انسان کے لیئے ہرگز مناسب نہیں ۔ اس لیئے ہر شخص کا فرض ہے ۔ کہ اگر ٹیکہ سے واقعی کچھ فایدہ بھی ہوتا ہو ۔ تب بھی ایسے ظالمانہ طریقہ سے نکالی ہوئی لود کا ہرگز استعمال نہ کرے ؎

۲ ۔ اس لود سے فائدہ کچھ بھی نہیں ہوتا ۔ بلکہ الٹا نقصان پہنچتا ہے آدمی دیگر امراض کی چھوت میں مبتلا ہو جاتا ہے ۔ ان کا خیال ہے کہ چیچک کے پھیلنے کے بعد دیگر امراض پھیلے ہیں ؎

۳ ۔ پیپ انسان کے خون سے تیار کی ہوئی ہوتی ہے ۔ اس لیئے وہ سب پیپیں جن جن لوگوں کے خون سے بنائی جاتی ہے ۔ ان میں ان کی امراض کی چھوت کا آجانا بھی ممکن ہے ؎

۴ ۔ یہ یقین نہیں دلایا جا سکتا کہ ٹیکہ لگوانے سے انسان کو چیچک نہیں نکلتی ۔ اس ٹیکہ کے موجد ڈاکٹر جینر کہا کرتے تھے ۔ کہ ایک اٹھ میں ٹیکہ لگوانے سے انسان ہمیشہ کے لیئے اس مرض سے چھٹکارا پا جاتا ہے ۔ جب اس سے پورا پورا فایدہ ہوتا نظر نہ آیا

تو یہ کہا جانے لگا کہ یہ یقین نہیں دلایا جا سکتا کہ ٹیکہ لگوانے کے سات سال کے بعد بھی چیچک نہیں نکلے گی۔ اب سات سال کی بجائے صرف تین سال رہ گئے ہیں۔ اس سے معلوم ہوتا ہے۔ کہ ڈاکٹر خود بھی اس بارے میں کچھ فیصلہ نہیں کر سکے۔ سچ تو یوں ہے۔ کہ یہ دعوے کہ ٹیکہ لگوانے سے چیچک نہ نکلے گی محض ایک وہم ہے۔ صرف خیال خام ہے۔ یہ کوئی بھی ثابت نہیں کر سکتا۔ کہ ٹیکہ لگوانے سے جنہیں چیچک نہیں نکلی۔ اگر وہ ٹیکہ نہ لگواتے۔ تو ضرور چیچک کی مرض میں مبتلا ہو جاتے۔

۵۔ آخری دلیل وہ پیش کرتے ہیں۔ کہ ٹیکہ لگوانا بالکل گندہ رواج ہے۔ اور یہ تسلیم کرنا کہ غلاظت سے غلاظت رفع ہو جائے گی محض وحشی پن ہے۔

اگر اس قسم کی دیگر دلائل سے اس انجمن نے انگریزی رعایا پر بہت اچھا اثر ڈالا ہے۔ انگلستان میں ایک ایسا شہر ہے۔ جس کی آبادی کا ایک بہت بڑا حصہ ٹیکہ نہیں لگواتا۔ اس شہر کے باشندوں میں بہ حساب بہت کم چیچک کے بیمار نظر آتے ہیں۔ اس انجمن کے ممبروں نے بڑی محنت اور کوشش کے بعد یہ ثابت کر دکھایا ہے۔ کہ ڈاکٹر اپنی خود غرضی کے باعث ٹیکے کے وہم کو دور نہیں ہونے دیتے۔ انہیں ہر سال اس کی بدولت ہزاروں پاونڈ کی آمدنی ہوتی ہے۔ وہ دیدہ دانستہ ٹیکہ سے ہونے والے نقصان کی طرف سے آنکھیں بند کر رکھتے ہیں۔ لیکن کئی ڈاکٹروں نے یہ رائے ظاہر کی ہے۔ کہ

ٹیکہ کا لگوانا بُرا ہے - اور کہتے ہیں - کہ ٹیکہ کے کٹر مخالف ہیں ؟

بعض لوگ کہیں گے کہ ٹیکہ لگوانے سے جب اس طرح نقصان ہوتا ہے - تب ہمیں یہ نہیں لگوانا چاہیئے - اس کا جواب میں تو بے خوف ہو کر یہی دونگا کہ "نہیں" لیکن اتنا ہونے پر بھی ایک ضروری شرط ہے اس سے میرا مطلب یہ ہے - کہ دیدہ دانستہ اپنی خواہش سے تو کسی کو بھی ٹیکہ نہ لگوانا چاہیئے - لیکن جس ملک میں ہم رہتے ہیں - اگر وہاں ٹیکہ لگوانے کا قانون ہو تو ہمارا فرض ہے - کہ ہم ٹیکہ لگوائیں - وہاں ٹیکہ نہ لگوانا بڑی خوفناک جوکھوں اٹھانے کے برابر ہے - اور اگر ہم قانون کا سامنا کریں تو ہم پر سخت سے سخت الزام لگائے جائینگے ایسی حالت میں ہمیں چاہیئے - کہ جہاں ہم بود و باش رکھتے ہوں - اور وہاں ٹیکہ لگوانے کا رواج ہے - تو ہمیں ٹیکہ لگوانا چاہیئے - جو شخص میرے بتلائے ہوئے سبب سے ٹیکہ لگوانے میں مذہب میں مداخلت سمجھتا ہو - یا بالفاظ دیگر ٹیکہ لگوانے سے دھرم میں نقصان پہنچنے کا اندیشہ خیال کرتا ہو - اور وہ ٹیکہ کے خلاف ہو - تب تو اسے قانون کی مخالفت کر کے تکلیفیں اٹھانی چاہئیں - لیکن جو شخص جسمانی آرام کے خیال سے ہی نہ لگوانا چاہے - تو اسے قانون کی مخالفت نہیں کرنی چاہیئے - ایسے اشخاص ہی لیاقت، علم اور اپنی رائے اور خیالات دوسروں کو سمجھا سکنے کی قابلیت ہونی چاہیئے - ایسے تمام دنیا کی رائے بدل ڈالنے کے لئے تیار ہو جانا چاہیئے -

بہت سے کام ہم اپنی خواہش کے خلاف کرتے ہیں ـــــ صرف اس حلقے کے لیے جس میں ہم رہتے ہیں - اپنی سہولت کو چھوڑ کر ہمیں تمام قوم یا حلقے کی سہولتوں کا خیال کرنا پڑتا ہے - بہت سے لوگوں کی رائے کا مقابلہ یک شخص کر سکتا ہے - لیکن ایسی مثالیں دھرم یا نیتی کے متعلق ہی مل سکتی ہیں - جس شخص کی کوئی رائے نہ ہو - وہ ایسے مضامین کو پڑھ کر جوش میں آجائیں اور ٹیکہ نہ لگوانا چاہیں ـــــ انہیں قانون کی پیروی کرنی چاہیئے ؞

جو لوگ ٹیکہ نہیں لگواتے انہیں صفائی کے قواعد سے واقف ہو کر ان پر اچھی طرح سے عمل کرنا چاہیئے - جو اشخاص چیچک کا ٹیکہ نہیں لگوانا چاہتے - لیکن مہاتمرت کے ذریعہ اس کی لو وہ لیتے ہیں - یا صحت کے دوسرے اصولوں کو بالائے طاق رکھ کر تکلیف اٹھاتے ہیں - انہیں کوئی حق حاصل نہیں ہے - کہ جس ملک یا قوم میں ٹیکہ لگوانا مفید خیال کیا جاتا ہو - وہ اس کے برخلاف کھڑے ہوں ؞

چیچک کے متعلق غور کر کے ٹیکہ کے نقصانات بتلائے جا چکے ہیں - اب چیچک کو روکنے کی تجاویز کے متعلق غور کرنے کی ضرورت ہے - جو شخص ہوا - پانی - اور خوراک کے متعلق بتلائے ہوئے سب اصولوں کی اچھی طرح سے پیروی کرے گا - اسے تو چیچک کے نکلنے کا اندیشہ ہی نہیں ہو سکتا - کیوں کہ اس کے خون میں تو چیچک کے کیڑے مار دینے کی طاقت ہوتی ہے - جو چیچک کی مرض میں مبتلا

ہوں ۔ ان کے لیئے بھگوئی ہوئی چادر کے ذریعہ علاج کہنا نہایت ہی
زود اثر ہے ۔ مریض کو کم از کم تین بارہ بھیگی ہوئی چادر میں پٹنا چاہیئے ۔ اس
سے جلن کم ہو جائیگی ۔ اور نکلے ہوئے دانے چند ہی روز میں ہلکے ہو جائینگے
دانوں پر مرہم لگانے کی کوئی ضرورت نہیں ۔ لیکن اگر ایک آدھ جگہ
میں جہاں مٹی کی پلٹیس باندھی جا سکے ۔ زخم ہو تو مٹی کی پلٹس باندھ دیں
مریض کو بھوک کے مطابق چاول ۔ لیموں ۔ ہلکی زود ہضم میوہ جات کھانے
چاہئیں ۔ ہلکا اور زود ہضم میوہ جات بتلانے سے ہمارا یہ مطلب نہیں کہ چیچک
نکلنے کے دنوں میں کھجور ۔ اور بادام جیسے طاقت ور میوے استعمال
ہی نہ کیئے جائیں ۔ بھیگی چادر کے استعمال سے ایک ہفتہ کے اندر اندر
سب دانوں اور زخموں کا اچھا ہونا لازمی امر ہے ۔ اگر ایسا نہ ہو ۔ تو
سمجھنا چاہیئے کہ ابھی جسم کے اندر کا باقی زہر نہیں نکلا ۔ چیچک کو مہلک
بیماری سمجھنے کی کوئی وجہ نہیں ۔ بلکہ اس سے تو پتہ لگتا ہے ۔ کہ جسم
کے اندر جو زہر بھرا ہوا تھا ۔ وہ نکل گیا ہے ۔ اور اب جسم تندرست ہو رہا
ہے ۔ یہ دیگر امراض کے لیئے بھی کہا جا سکتا ہے ۔ لیکن چیچک کے
بارہ میں تو خاص طور پر ٹھیک ہے ۔

چیچک کا مریض چیچک کی مرض رفع ہو جانے کے بعد کمزور ہو
جاتا ہے ۔ بہت سے مریض کمزوری کی حالت میں کسی نہ کسی دوسری
مرض میں مبتلا ہوتے دیکھے جاتے ہیں ۔ ان کا باعث ان کے وہ
سب علاج ہیں ۔ جو مرض رفع کرنے کے لیئے کیئے جاتے ہیں ۔ بجائے

ہیں کونین بہت زیادہ استعمال کرنے سے بہت سے مریضوں کے کان بہرے ہو جاتے ہیں۔ عیاشی کی بدولت پیدا ہونے والے امراض کے علاج میں پارہ وغیرہ کی گولیاں یا دوائیاں استعمال کی جاتی ہیں۔ اور یہ تسلیم شدہ بات ہے کہ پارہ سے پیدا ہونے والے امراض سے انسان ہمیشہ تکلیف اٹھاتے رہتے ہیں۔ پاخانہ نہ آنے پر جلاب لینے والوں کو اکثر بواسیر وغیرہ کی بیماریاں ہوتی دیکھی جاتی ہیں۔ ان تمام مثالوں سے یہ نتیجہ نکلتا ہے۔ کہ دوائی کے استعمال سے مرض تو رفع ہی نہیں ہوتی۔ بلکہ اس سے اور بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ بیماری ہونے پر اس کے اسباب معلوم کرنے چاہئیں۔ بعد ازاں اس کے روکنے اور رفع کرنے کی تدابیر کرنی چاہئیں۔ اور آئندہ قدرت کے اصولوں کی پیروی کرنی چاہیئے۔ اس سے بڑھ کر دوسرا کوئی طاقت بخش کنندہ نہیں ہے۔ دھاتوں کو مار کر جو بھسم یا کشتہ جات بنائے جاتے ہیں انہیں اکسیر دوائیاں کہا جاتا ہے۔ لیکن یہ بات جھوٹ ہے۔ ہاں یہ ضروری ہے کہ ان میں کچھ خاصیتیں ہوں۔ لیکن ان کا اثر جسم کے اندر دلی جذبات کو بڑھاتا ہے۔ خلاصہ یہ کہ ان کا اثر مریض کے لیئے بجائے فائدہ کے نقصان دہ ہی ہوتا ہے۔ چیچک کی مرض میں بھیگی ہوئی چادر کا استعمال زیادہ تر مفید سمجھا گیا ہے۔ چیچک ایک مرتبہ نکلنے کے بعد عموماً دوسری مرتبہ نہیں نکلتی۔ اس سے مریض کے جسم کا زہر باہر نکل جاتا ہے۔ اور وہ بالکل تندرست ہو جاتا ہے ⁂

چیچک کی مرض کے رفع ہو جانے پر جب دانے مرجھا کر سوکھ جائیں
تب مریض کے جسم پر ہمیشہ زیتون کے تیل کی مالش کرنی چاہیے ایسے
ہر روز نہلانا چاہیے۔ اس عمل سے چیچک کے داغ نکل جاتے رہیں گے
اور جسم ملائم ہو جائیگا ؎

۲- چھوت کی دیگر بیماریاں

ہم چیچک کے متعلق اچھی طرح غور کر چکے ہیں۔ اب رہیں چیچک کی دو بہری بہنیں۔ چھوٹی ماتا ——— اور پہاڑ والی۔ علاوہ ازیں پلیگ ہیضہ پیچش وغیرہ بھی چھوت کی بیماریاں مانی جاتی ہیں ہم پہاڑ والی نیز چھوٹی ماتا (خسرہ) سے نہیں ڈرتے۔ وجہ یہ کہ نہ ان سے بہت موتیں ہوتی ہیں۔ اور نہ جسم ہی بدصورت ہوتا ہے۔ باقی تمام اثر چیچک کی مانند ہوتا ہے چیچک کی مانند ان کی بھی چھوت لگ جاتی ہے۔ ان امراض میں ٹھنڈے پانی اور بھیگی چادر کا استعمال بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ ان بیماریوں میں مریض کی خوراک بہت ہی ہلکی اور سادہ ہونی چاہیے۔ اگر تازہ میوہ جات اور پھلوں پر گزارہ کیا جائے۔ تو ان بیماریوں کا زور کم ہو جاتا ہے ؎

۱- پلیگ

پلیگ (طاعون)، نہایت خطرناک مرض ہے ۱۸۹۶ء میں اس کے منحوس قدم ہندوستان میں پڑے۔ اس وقت سے لاکھوں انسان اسمیں مبتلا ہو کر مر گئے۔ ڈاکٹروں نے بہت مغز ماری کی۔ لیکن ابھی تک اس کا کوئی خاطر خواہ علاج نہیں نکال سکے

آج کل چیچک کی ٹیکے کی طرح پلیگ کا بھی ٹیکہ لگایا جاتا ہے۔ ٹیکہ کے ذریعہ انسان میں پلیگ کے بخار کا ہلکا اثر پیدا کرکے ڈاکٹر لوگ سمجھتے ہیں۔ کہ اس سے پلیگ کا بخار نہیں ہو سکتا۔ یہ بھی چیچک کے ٹیکے کی مانند ایک فریب ہے۔ اور اتنا ہی گناہ آلودہ بھی ہے ٭

جس طرح کوئی یہ کہہ سکتا کہ چیچک کا ٹیکہ لگوانے سے چیچک نہیں نکلے گی۔ اس طرح اس کے متعلق بھی یقینی طور پر نہیں کہا جا سکتا۔ کہ پلیگ کا ٹیکہ لگوانے سے پلیگ نہیں ہوگی۔ اب تک پلیگ کی کوئی دوا ایجاد نہیں ہوئی۔ اس لیئے یہ بات یقینی طور پر نہیں کہی جا سکتی کہ پانی مٹی کے علاج سے اس مرض میں ضرور فائدہ ہوگا پھر بھی جسے موت کا خوف نہ ہو۔ جو انسان ایشور پر اعتقاد رکھتا ہو اس کے لیئے مندرجہ ذیل تجاویز بتلائی جا سکتی ہیں ٭

۱۔ بخار یا اس کی کوئی علامت ظاہر ہونے پر فوراً ہی بھیگی ہوئی چادر کا استعمال کرنا چاہیئے ٭

۲۔ گلٹی پر مٹی کی موٹی پلٹس باندھنی چاہیئے ٭

۳۔ مریض کو کھانے کے لیئے بالکل کچھ نہ دیا جائے ٭

۴۔ پیاس لگے تو نیموں کا ٹھنڈا پانی دینا چاہیئے ٭

۵۔ مریض کو صاف اور کھلی ہوا میں سلانا چاہیئے ٭

۶۔ اس کے پاس ایک آدمی کے سوا دوسرے کو نہیں جانے دینا چاہیئے۔ طاعون کا مریض اگر کسی بھی علاج سے اچھا ہو سکتا ہے

تو وہ ضرور اس علاج سے اچھا ہو جائے گا ؎

پلیگ (طاعون) کی پیدائیش کے متعلق اب تک کوئی یقینی بات نہیں معلوم ہوئی۔ بعض لوگوں کی رائے میں یہ مرض چوہوں کے ذریعہ پھیلتا ہے۔ یہ بات بالکل بے وجہ بھی نہیں ہے۔ جہاں پلیگ پھیلی ہوئی ہو۔ وہاں گھر کو چوہوں سے صاف رکھنے کی بہت ضرورت ہے۔ اناج وغیرہ کو اس طرح حفاظت سے رکھنا چاہیئے کہ چوہے اسے نہ کھا سکیں اور نہ وہاں آ سکیں۔ چوہوں کے بل وغیرہ بند کر دینے چاہئیں۔ اور جس گھر سے چوہوں کو دور نہ رکھ سکیں۔ اسے ضرور خالی کر دینا چاہیئے۔

پلیگ کے حملہ سے نجات حاصل کرنے کیلئے یہ ضروری ہے کہ ہم پہلے ہی سے صاف اور عمدہ خوراک استعمال کریں۔ عیبوں کو چھوڑ دیں۔ ورزش کریں۔ کھلی ہوا میں رہائیش رکھیں۔ گھر وغیرہ صاف رکھیں۔ اور اپنی حالت ایسی بنالیں کہ پلیگ کی ہوا ہمیں چھو تک نہ سکے۔ ہمیں ہمیشہ ہی ایسی حالت میں رہنا لازم ہے۔ اگر ہمیشہ کے لئے نہ ہو سکے تو کم از کم پلیگ کے دنوں میں تو ہمیں اسی طرح رہنا چاہیئے ؎

۲۔ نیومانک پلیگ

پلیگ سے بھی زیادہ خطرناک اور بہت جلدی پیدا ہونے والی مرض "نیومانک پلیگ" ہے۔ اس میں مریض کو سانس لینے میں سخت ہی تکلیف ہوتی ہے۔ بخار زور سے چڑھ جاتا ہے۔ اور مریض قریب قریب بے ہوش ہو جاتا ہے۔ اس مہلک بخار سے شاید ہی کوئی بچتا ہو۔

سنہ ۱۹۰۷ء میں جوہانسبرگ میں اس قسم کی پلیگ پھیلی تھی وہاں ۲۳ مریضوں میں سے صرف ایک مریض بچا تھا - اس کا کچھ حال پہلے دیا جا چکا ہے - اس بیماری پر وہ تمام علاج کام آ سکتے ہیں - جو پلیگ کیلئے بتلائے گئے ہیں - فرق صرف اتنا ہے - کہ اس میں مٹی کی پلٹس چھاتی کے دونوں حصوں پر باندھنی چاہیئے - اگر مریض کو بھیگی ہوئی چادر میں رکھنے کا موقع نہ ہو تو اس کے سر پر مٹی کی باریک پلٹس رکھنی چاہیئے - اس مرض میں بھی مرض کا علاج کرنے کی نسبت پہلے ہی سے اس کے روکنے کی تدابیر کرنی چاہئیں - بہت ہی آسان اور اچھی تدابیر وہی ہیں - جو پلیگ کے روکنے کیلئے بتلائی جا چکی ہیں - عقلمندی اس میں ہے - کہ مرض نمودار ہونے سے پہلے ہی اس کے روکنے کی کوشش کی جائے -

۴ - ہیضہ

ہیضے کی مرض کو ہم بہت خطرناک سمجھتے ہیں - لیکن اصل میں وہ پلیگ سے بہت کم مہلک ہے - اس میں بھیگی ہوئی چادر کا علاج زیادہ کام نہیں دے سکتا - وجہ یہ کہ اس میں مریض کے بدن اور جانگھوں میں سنسنی پیدا ہو جاتی ہے - ایسے موقعہ پر پیٹ پر مٹی کی پلٹس باندھنا مفید ثابت ہوگا - اور جہاں پر سنسنی ہوتی ہو - وہاں گرم پانی کی بوتلوں سے سینک کریں - مریض کے پاؤں وغیرہ پر رائی کے تیل کی مالش کریں - کھانے کو بالکل نہ دیا جائے - مریض کے پاس رہنے والوں کو چاہیئے کہ وہ مریض کا حوصلہ بڑھاتے رہیں -

ہیضے سے بچنے کے لیے کئی مفید طریقے ہیں۔ ہیضہ اکثر گرمی کے موسم میں ہوتا ہے۔ ان دنوں ہم بلا سوچے سمجھے گلے سڑے پھل کھا لیتے ہیں۔ دیگر موسموں میں ہمیں اتنے پھل کھانے کی عادت نہیں ہوتی۔ گرمی میں اول تو پھل بہت ہوتے ہیں۔ اور دوسرے وہ بہت سستے ہوتے ہیں۔ اس لیے بہت کھانے میں آتے ہیں۔ علاوہ ازیں ہمیں اپنا کھانا بھی حسب معمول ہی کھانا پڑتا ہے۔ اور ہمارے پیٹ میں کوئی نہ کوئی خرابی چلی ہی آتی ہے۔ نیز ان پھلوں کا استعمال ہمیں موافق بھی نہیں آتا۔ اس لیے ہیضے کی شکایت ہو جاتی ہے ؎

ہیضے کے وقت مندرجہ ذیل باتوں کی احتیاط لازم ہے۔ خوراک ہلکی اور تھوڑی ہو۔ اچھا میوہ ضرور رکھانا چاہیے۔ لیکن کھانے سے پہلے اسے اچھی طرح دیکھ لینا چاہیے۔ پرہیز یا ذائقہ کی وجہ سے آم یا دوسرے پھل زیادہ نہیں کھانے چاہئیں۔ صاف ہوا میں رہنا چاہیے۔ پانی ابال کر اور چھان کر پینا چاہیے۔ مریض کا پاخانہ زمین کے اندر گاڑ کر اس پر مٹی ڈال دینی چاہیے۔ پاخانہ جانے کے بعد اگر ہمیشہ اس پر راکھ ڈال دی جائے تو ہیضہ ہونے کا بہت ہی کم خوف رہ جاتا ہے ؎

۴ پیچش

پیچش سب سے کم خطرناک بیماری ہے۔ اس میں اگر مریض کو کھانے کو نہ دیا جائے۔ اور اس کے پیٹ پر لگاتار مٹی کی پلٹس باندھی جائے۔ تو بیماری بالکل رفع ہو جاتی ہے۔ مریض کے پاخانہ کو مذکورہ بالا طریقے کے مطابق زمین میں گاڑ دینا چاہیے۔ پانی کے استعمال کے متعلق بھی ہیضے کی مانند خوب احتیاط

رکھنی لازم ہے ؎

مندرجہ بالا چھوت کی بیماریوں میں مریض کو اور اس کے لواحقین کو حوصلہ نہیں چھوڑنا چاہیئے۔ خوف سے گھبرا کر بیمار تو جلدی ہی مر جاتا ہے۔ لیکن اس کے پاس رہنے والے انسان بھی اس بلائے ناگہانی میں گرفتار ہو جاتے ہیں ؎

خاتمہ

تندرستی کے متعلق میں جن جن امور کا ذکر کرنا چاہتا تھا۔ وہ کیا جا چکا۔ اب میں اس کے متعلق زیادہ لکھنے کی ضرورت محسوس نہیں کرتا ؎

اس کتاب کے ذریعہ یہ بتلانے کی کوشش کی گئی ہے۔ کہ صرف قوانین قدرت کی پابندی اور پوری پوری پیروی کرنے سے ہی ہم تندرست رہ سکتے ہیں۔ لیکن اگر کوئی نفسانیت اور حیوانی جذبات سے مغلوب ہو جائے۔ تو وہ کبھی تندرست نہیں رہ سکتا۔ جہاں اصلی تندرستی ہے۔ وہیں سچی راحت۔ اور حقیقی آرام ہے۔ پس اگر ہماری غرض اصلی تندرستی حاصل کرنا ہو تو ہمیں اپنے حواسوں کو ضرور مغلوب کرنا چاہیئے۔ کیونکہ جس نے اپنے حواسوں پر قابو پا لیا اس نے تمام دنیا پر فتح پالی ؎

اسرار اور اغرسانی کے حیرت انگیز ناول
اگر آپ جاسوسی، جنگی، قومی، تاریخی، تحقیقی ناول اور ڈرامہ جات کے مطالعہ کے خواہش مند ہیں تو ہندوستان بھر کے
تمام ریلوے اسٹیشنوں سے ہر ایک بک سٹال سے مکمل سیریز کے ناول طلب فرما کر ان کا مطالعہ فرماویں
علاوہ ازیں ہر قسم کی دھارمک و ہسٹری پستکوں کے اردو ہندی کتب ہمارے ہاں سے بارعایت طلب فرماویں! مکمل و مفصل فہرست پتہ ذیل سے مفت طلب فرماویں
نرائن دت سہگل اینڈ سنز پبلشرز لوہاری دروازہ لاہور

خوراک صحت و درازیٔ عمر

پنڈت بشن داس بی اے

پبلشرز نرائن دت سہگل اینڈ سنز تاجران کتب لوہاری دروازہ لاہور

گھر ہی پر ورزش کیجئے!

عورتوں کو اپنے گھروں میں ورزش کرنی چاہیے۔ سیدھے کھڑے ہو کر دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیاں اپنے سر کے پیچھے رکھیں۔ پھر ٹھوڑی کے نیچے کریں۔ اور اس طرح کندھوں کو ڈھیلا چھوڑ کر بھی ایسا ہی کریں۔ اب سر کو آہستہ آہستہ اوپر اٹھائیے۔ گردن کے پیچھے تمام پٹھوں پر زور ڈالیں۔ کہنیوں کو پیچھے کی طرف لے جائیں۔ اور شروع میں یہ ورزش دس دفعہ کریں۔ آہستہ آہستہ اس میں اضافہ کرتے جائیں۔ اور اس قدر بڑھاتے جائیں۔ کہ کسی قسم کی تھکاوٹ محسوس نہ ہو۔

صحت کو برقرار رکھنے کیلئے

اپنی جلد کو صاف ستھرا رکھنے کے لئے نشاستہ کا غسل کرو۔ اور وہ اس طرح کہ تقریباً ایک سیر نشاستہ لے کر اسے ٹھنڈے پانی میں ڈال دو۔ اور اسے آہستہ آہستہ تمام جسم پر ملو۔ پھر گرم پانی سے دھو ڈالو۔ ٹھنڈی چائے سے آنکھیں دھونا نہایت مفید ثابت ہوتا ہے۔ اس سے کمزوری دور ہوتی ہے۔ آنکھوں سے پانی بہنا بند ہو جاتا ہے!

رات کو سوتے وقت سیب کو آہستہ آہستہ چباؤ۔ اس سے دانتوں کی بہت سی بیماریاں دور ہو جاتی ہیں۔

خوراکِ صحت

و

درازئ عمر

از

پنڈت بشن داس بی اے ودیا بھوشن

مصنف ہندو تہذیب۔ قانونِ کرم وغیرہ وغیرہ

انعام یافتہ امتحان مقابلہ مضامین سینٹ اینڈریوز یونیورسٹی

یورپ - امریکہ

سکاٹ لینڈ و ہرورڈ کالج منتخب مصنوعات امریکہ

سنہری تمغہ درجہ اول یافتہ Humanitarian League بمبئی

پبلشر نرائن دت سہگل اینڈ سنز تاجران کتب لوہاری گیٹ

لاہور

گیلانی پریس لاہور میں نرائن دت پبلشر نے باہتمام بابو نظام الدین پرنٹر چھپوا کر لوہاری دروازہ
لاہور سے شائع کیا

دیباچہ

انسان کی صحت کا دارومدار نہ صرف جسمانی حالات پر ہے۔ بلکہ زیادہ تر اس کی اخلاقی اور رُوحانی حالت پر ہے۔ یہ راز حال میں ہی اہل سائنس کو معلوم ہُوا ہے۔ اس واسطے اس کے متعلق تحقیقات بھی تھوڑی ہو سکی ہے۔ یہی وجہ ہے۔ کہ موجُودہ زمانہ کے حکیموں یا ڈاکٹروں کا زیادہ تر انحصار ادویات پر ہی رہا ہے۔ اِن سب باتوں کا نتیجہ یہ ہُوا ہے۔ کہ نہ تو امراض کی تعداد کم ہو سکی ہے۔ نہ ہی لوگوں کے چال چلن میں نمایاں ترقّی محسوس ہوتی ہے۔ اِس میں شک نہیں۔ کہ یورپ کے بعض مُلکوں میں بیرونی صفائی کے سامان پیدا کرنے سے چند مہلک امراض کی شدّت کم ہو گئی ہے یا اقتصادی حالت کی بہتری سے درازیٔ عمر کی میعاد نسبتاً بڑھ گئی ہے۔ مگر بایں ہمہ کئی دوسری امراض لاحق ہو گئی ہیں۔ اور موجُودہ حالات میں ان کی کمی کی کوئی صورت دکھلائی نہیں دیتی۔

کسی ملک کی اقتصادی ترقی۔ علمی روشنی۔ اخلاقی عظمت کا صحیح معیار اس مُلک کے لوگوں کی صحت ہوتی ہے۔ کمزور۔ لاغر بدن۔ اخلاق سے خالی۔ نسل۔ ملکی زوال کا پیش خیمہ ہے۔ جسقدر زیادہ تعداد تندرست۔ با اخلاق۔ مقوّی انسانوں کی کوئی ملک پیدا کر سکتا ہے۔ اُسی قدر وہ مُہذب کہلانے کا مستحق ہے۔ اِس معیار سے موجُودہ تہذیب کوسوں دُور ہے۔ نہ ہی ان اخلاقی حالات میں جن میں سے ہم گذر رہے ہیں یہ مُمکن

معلوم ہوتا ہے۔ کہ حضرتِ انسان صحت اور درازئ عمر میں خاطر خواہ ترقی کر سکے۔ کیونکہ صحت اور اخلاق کا تعلق نہایت ہی گہرا ہے۔

قدیم الایام میں ایشیا کے کئی ملکوں اور یورپ کے جنوبی علاقوں میں ایسے ارباب دانش ہو گذرے ہیں۔ جو کہ علم صحت کو موجودہ زمانہ کے عالموں سے بہتر سمجھتے تھے۔ چنانچہ یونان میں جسمانی ورزش کا خاص خیال رکھا جاتا تھا۔ اور پہلوانوں کی خاص حوصلہ افزائی کی جاتی تھی ۔ یہ لوگ اعلیٰ درجے کے پرہیزگار تھے چنانچہ وہ گوشت تک استعمال نہیں کرتے تھے۔ مگر طاقت جسمانی میں وہ اپنی مثال آپ ہی تھے ویسے ہی ساری قوم کو ورزش کا اشتیاق دلانے کے لئے قومی کھیلوں Olympian games کا رواج قایم کیا گیا تھا۔ جن میں ہر ایک بشر، مرد عورت، بچہ لطف حاصل کرنے کا موقعہ پاتا تھا۔

قدیم ہندوستان میں ہر ایک قصبہ یا گاؤں میں جسمانی ورزش کے لئے اکھاڑے ہوتے تھے . . . . ۔ ہندوؤں کے کئی تہوار اِن کاموں کے لئے مخصوص تھے اِن سے ایک طرف تو لوگوں میں ورزش جسمانی کا اشتیاق بڑھتا تھا۔ دوسری طرف قومی محبت کی لہر پیدا ہوتی تھی۔ اور باہمی منافرت دور ہوتی تھی۔

اُس زمانہ میں نہ تو اتنی ادویات تھیں۔ نہ ہی اتنے مطب تھے۔ نہ ہی ایسی شدید امراض کا وجود تھا۔ خود ہندوستان کے متعلق میگستھنیز کے چشم دید واقعات اسکی تائید میں آج تک پائے جاتے ہیں۔ یہ یونانی سفیر جو پندرہ برس تک اِس مُلک میں مقیم رہا تھا۔ لکھتا ہے۔ کہ یہاں کے حکیموں کے پاس مریض تو شاذ و نادر ہی پائے جاتے ہیں البتہ وہ سانپ کے ڈسے ہوئے اشخاص کا علاج معالجہ کرتے رہتے ہیں۔ یہ اہل ہند

کی صحت اور طاقت کی نہائیت معتبر شہادت ہے۔

مُلک فلسطین و اقعہ شام میں حضرت مسیح نے مُہلک امراض کا علاج کرنے میں کسی دوائی کا استعمال نہیں کیا تھا۔ ویسے ہی ہندوستان کے یوگی ادویات سے پرہیز کرتے تھے۔ اور نہ ہی دوسروں کو دوائی پر زیادہ اعتبار کرنے کی اجازت دیتے تھے

(۲) ان تمام باتوں سے صاف ظاہر ہے۔ کہ قدیم زمانہ کے حکما کو انسان کے اندر کسی ایسی قوت کا علم تھا۔ جسکی بیداری سے ہر ایک مرض خواہ کیسی ہی شدید ہو رفع ہو سکتی ہے۔ اہل یونان۔ اہل مصر۔ اہل ہند۔ اہل ایران۔ اس علم سے باخبر تھے اسی وجہ سے ان قوموں میں مرض کا علاج کرنے میں دوائی بہت ہی کم استعمال کی جاتی تھی۔ یہ حقیقت میں سچ ہے۔ کہ جوں جوں انسان کا اِعتقاد اپنی اندرونی طاقتوں سے کمزور ہوتا گیا ہے۔ اور بیرونی ادویات یا بیرونی سامانوں پر بڑھتا گیا ہے۔ اُسی قدر وہ کم زور دل ضعیف الاعتقاد۔ بیمار۔ لاغر بنتا گیا ہے۔ یہ اِس کمزوری کا ہی نتیجہ ہے۔ کہ دنیا میں ادویات کی بھرمار ہوتی جاتی ہے۔ دن بدن ہسپتال بڑھتے جاتے ہیں۔ جبکہ مریضوں کی تعداد ان سب کے باوجود دوگنی چوگنی ہوتی جاتی ہے۔ کمزور دل ہر ایک مرض کا شکار بنتا ہے۔ دنیا میں سب سے بڑا عذاب بے اعتقادی ہے۔ سائینس نے مذاہب کی پڑتال سے ان کے اندر سے توہمات بدر کرنے کی کوشش میں انسانوں کا اِعتقاد اُن کی حقیقی عظمت سے بھی کھو دیا ہے۔ ادھر اہل مذہب اس حقیقی عظمت سے بے خبر ان کو باہمی منافرت کا وسیلہ بنانے رہے ہیں۔ ان سب باتوں کا نتیجہ یہ ہؤا ہے۔ کہ دنیا میں بے اعتقادی کا دورہ جاری ہو گیا ہے۔ سائینس نے بیرونی اسباب میں یقین قائیم کرنے سے

انسان کو اس عالم گیر اور مؤثر طاقت کے اثر سے محروم کر دیا ہے۔ جو کہ اس کی ہر ایک تکلیف کی صحیح معالج بن سکتی تھی۔

یاد رکھیں کہ انسان کے اندر ایک روحانی رو ہر دم جاری ہے۔ اس رو کا صدور روح اعظم سے ہوتا ہے۔ **یہ روح اعظم ہی زندگی اور روشنی کا مصدر ہے۔** جب تک انسان کا دل اور دماغ سالم حالت میں رہتا ہے۔ اس رو کے لئے راستہ صاف اور صحیح ملتا رہتا ہے۔ اور یہ جسم کے رگ و ریشہ میں سرایت کرتی رہتی ہے۔ اور اس کے تمام قوائن کو طاقت بخشتی رہتی ہے۔ مگر یونہی کوئی بد جذبہ یا بد خیال انسان کے دل یا دماغ پر اپنا قبضہ جما لیتا ہے۔ اس رو کا راستہ بند ہو جاتا ہے۔ اور انسان کے اندر ایک سخت بے اعتدالی پیدا ہو جاتی ہے۔ جو جسم میں منتقل ہو کر بیماری پیدا کر دیتی ہے۔ مرض کی شدت اس بے اعتدالی کے مطابق ہی ہوتی ہے۔ جو فعل اس رو کے راستہ میں رکاوٹ پیدا کر دیتا ہے۔ وہی گناہ ہے۔ یہ ہی مذہب کی تعلیم ہے۔ ہر ایک گناہ انسان کو کمزور دل پست ہمت پست دماغ کر دیتا ہے۔ اور جسم میں منتقل ہو کر طرح طرح کی امراض پیدا کر دیتا ہے۔ جس دل میں طاقت ہے۔ جس دماغ میں بدی کے خیال کو دخل نصیب نہیں۔ اس پر کوئی مرض عاید نہیں ہو سکتی۔ حضرت مسیح کا کلام "تمہارے اعتقاد نے تمہیں تندرست کر دیا ہے۔ جاؤ۔ آئندہ گناہ مت کرو۔" اس صداقت کا اعلان ہے۔ ہندو فلسفہ اور صوفی ازم اسی اعتقاد کی بار بار تائید کرتا ہے۔

کتاب ہذا مذکورہ بالا اصولوں کی وضاحت کرتی ہے۔ اور موجودہ تعلیم یافتہ اصحاب کے روبرو اس قدیمی مگر پوشیدہ راز کو نئے لباس میں پیش کرتی ہے۔ اس تعلیم کی صداقت لاکلام ہے۔ کاش کہ موجودہ زمانہ کے لوگ اسے آزما کر دیکھیں۔ اور اپنی زندگی اور اپنے اہل وطن کی زندگی کے لئے اس سے فیض اٹھانے کا موقعہ پیدا کریں۔

(انسانی دنیا کا خادم مصنف)

فہرست مضامین

باب اول

باب دوم

باب سوم

باب چہارم

باب پنجم

باب ششم

باب ہفتم

بابِ اوّل

فصلِ اوّل

قانونِ صحت

صحت ایک ایسا دلچسپ مضمون ہے۔ کہ اِس پر ہر ایک مُلک یا قوم کیلئے عالموں نے اچھی طرح غور و خوض کرنے کی کوشش کی ہے۔ موجودہ زمانہ کے ڈاکٹر بیان کرتے ہیں۔ کہ صحت ایک جسمانی حالت کا نام

ہے۔ جس میں اِنسان کے سب اعضاء بغیر دُکھ درد کے بغیر بیرونی یا مصنوعی رُکاوٹ کے خود بخود اپنا کام جاری رکھتے ہیں۔

جب کوئی شخص بیمار ہو جاتا ہے۔ تو ڈاکٹر یا حکیم عموماً ایسی کوئی دوائی تجویز کرتے ہیں۔ جس سے وہ روکاوٹ جو صحت کے راستہ میں حائل ہے۔ دُور ہو جائے۔ مگر اپنی تشخیص میں مریض کی اندرونی حالت کو عموماً نظر انداز کرتے ہیں۔ اور اُس کی اخلاقی یا روحانی زندگی سے اغماض کرتے ہیں۔

چونکہ بیرونی ادویات پر انحصار بڑھتا گیا ہے۔ اِس سے ہزاروں نُسخہ جات کا ہر روز اخبارات یا اِشتہارات میں اعلان کیا جاتا ہے۔ ہر ایک حکیم اپنے نُسخہ جات کو مُجرّب قرار دیتا ہے۔ دوائی خانوں کی تعداد بھی بڑی سُرعت سے بڑھ رہی ہے۔ مگر باوجود بڑے بڑے اِشتہاروں اور دوائی خانوں کے بیماری بڑھتی جاتی ہے۔ بیمار کے رشتہ دار ایک دوائی کے بعد دُوسری دوائی کا استعمال کراتے ہیں ایک حکیم کے بعد دُوسرے حکیم کو بُلاتے ہیں۔ اِس پر بھی مرض ضدی ثابت ہوتی ہے۔ وہ بیمار کو نہیں چھوڑتی۔ آخر دُکھ سہکر وہ اس جہان سے کوچ کر جاتا ہے۔ اِس کی موت سے اُس کے رشتہ داروں کو کتنا ہی دُکھ ہو یا وہ کیسی ہی آفت کا شکار ہوں۔ مگر یہ حکیم یا ڈاکٹر کی طاقت سے باہر ہے۔ کہ وہ مریض کو بچا سکے۔

یہ سخت افسوس کی بات ہے۔ کہ اِن تمام تکالیف میں سے جو اِس وقت تک دُنیا کے عذاب کا باعث رہی ہیں۔ بیماری سب سے خوفناک ہے۔ اور موجودہ تہذیب اِس کے دُور کرنے میں نہائت ہی مایوس کن نظارہ پیش کرتی رہی ہے۔ یہ مُمکن بھی نہیں ہے۔ کہ اِن طریقوں سے جو موجودہ ڈاکٹروں نے اختیار کر رکھے ہیں۔ مرض کی شِدّت کم ہو جائے۔ بلکہ اِس کے برخلاف بیماری کا قدم آگے ہی بڑھ رہا ہے۔ نہ تو چھوٹی عُمر میں موت ہی رُک سکی ہے۔ نہ ہی امراض کی شدّت کم ہوئی ہے۔ البتہ حکیموں کی تعداد ضرور بڑھتی گئی ہے۔ اور اُن کے دوائی خانوں کی آمدنی میں ترقّی ہوتی گئی ہے۔ وقت آرہا ہے کہ حکیم خود اپنی حالت پر غور کریں۔ اور سوچکر اِس مسئلہ کا حل دریافت کریں۔

(۲) دراصل بات یہ ہے۔ کہ موجودہ زمانہ کے ماہرین سائنس کا یہ گمان رہا ہے۔ کہ یہ جسم ہی ہے۔ جو بیمار بنتا ہے۔ وہ اسی خیال کے ماتحت کام کرتے رہے ہیں۔ کہ بیماری کسی جسمانی خرابی کی وجہ سے صادر ہوتی ہے۔ پس اِس خرابی کو دُور کرنے کے لئے وہ بیرونی طریق استعمال کرتے رہے ہیں۔ اور چونکہ بعض انسان اپنی اندرونی طاقت کی وجہ سے دوائی سے فائدہ اُٹھانے کے قابل ہوتے ہیں سائینس دان یہ سمجھتے رہے ہیں۔ کہ دوائی ہر ایک چیز ہے۔ اور موت کے واقع ہونے کی وجہ دوائی کا غلط یا بے وقت استعمال

ہے۔ یا مریض کے لواحقوں کی عدم احتیاط ہے۔

مگر اِس گروہ میں چند ایسے سمجھدار اور دانا لوگ بھی ہیں۔ جو اِس غلطی کو محسوس کرنے لگ گئے ہیں۔ کہ دوائی ہر ایک بیمار کو تندرست نہیں کر سکتی۔ یہ محض طاقتور مریضوں پر جلدی کارگر ہوتی ہے۔ پس اُنہوں نے یہ نتیجہ نکالا۔ کہ دوائی کا فائدہ مشکوک ہے۔ بلکہ یہ انسانی طاقت ہے۔ جو علاج کرنے میں خاص طور پر مددگار بنتی ہے۔ پس وہ اپنے علاج میں انسانی طاقت کے قائم رکھنے کی خاص تدابیر اختیار کرتے رہتے ہیں۔ یہ طریق پہلے سسٹم سے عمدہ تر ہے اور زیادہ کامیابی حاصل کر سکتا ہے۔

یہ پہلا موقعہ تھا۔ کہ سائنس نے اِس امر کا اقبال کیا۔ کہ انسانی قوت تندرستی کے لئے پہلی ضرورت ہے۔ مگر اِس قوت کا قیام بغیر صحیح دل یا سالم دماغ کے غیر ممکن ہے۔ پس سائنس دان عالموں کو ایک قدم اور آگے بڑھنا پڑا۔ انہیں تسلیم کرنا پڑا۔ کہ سالم دماغ اور سالم دل صحت کے لئے سب سے بڑی ضرورتیں ہیں۔ اور ادویات صرف اِس وقت کامیاب ہوتی ہیں۔ جب کہ اِن دونوں کی مطابقت کے ساتھ استعمال کی جائیں۔ اِس طرف تحقیقات کا رُخ تبدیل ہونے سے انسانی دُنیا کو نہایت ہی مفید معلومات حاصل کرنے کا موقعہ ملا۔ کیونکہ اِس سے بجائے بیرونی ادویات پر توجہ دینے کے اہل علم صحیح معنوں میں علم صحت کا مطالعہ کرنے لگ گئے ہیں۔

سالم دِماغ

Sound Mind

جس شخص کے جذبات اُس کے رُوح کے ماتحت ہیں اِس میں ہی رُوحانی طاقت پائی جاتی ہے۔ بعض اشخاص میں شہوت کا مادہ زیادہ ہوتا ہے۔ بعض میں غُصّہ زیادہ ہوتا ہے۔ بعض میں حرص۔ اِنتقام کے جذبات زیادہ ہوتے ہیں۔ غرضیکہ اِنسانی دُنیا کی ایک بڑی تعداد اِن جذبات کی غلامی میں پھنسی ہُوئی اپنی دماغی اور روحانی قوتوں کو ضایع کرتی رہتی ہے۔ دُنیا میں ایسے اِنسان کروڑوں ہی موجُود ہیں۔ جو یہ سمجھتے ہیں۔ کہ صحت کے معنے محض جسمانی حالت کی دُرستگی ہے۔ اِس کا جذبات دِل سے کیا تعلق ہے۔ یہی وجہ ہے۔ کہ دُنیا میں چند گنتی کے آدمی ہیں جو سالم دماغ رکھتے ہیں۔

کاش کہ وہ یہ سمجھ سکیں۔ کہ دُنیا میں جسقدر ظلم و ستم۔ دہوکہ بازی۔ شرارت یا بدمعاشی موجُود ہے۔ وہ گندے اور کمزور دماغوں کا ہی نتیجہ ہے۔ طاقتور دِماغ ہمیشہ مُطمئن ہوتے ہیں۔ خواہ کیسی ہی جوکھوں کا مقام ہو۔ یا کیسا ہی لالیچ کا موقعہ ہو۔ وہ اپنی ہم وزنی کو نہیں کھوتے ہیں۔ کامیابی محض اِن ارواح کا حق ہے۔ جو کہ اپنے دماغی اور دِلی قواہ کو صحیح طور پر اِستعمال کر سکیں۔ جس شخص کے جذبات اِس کے

قابو میں نہیں ہیں۔ وہ دُنیا میں کسی کام کو نبھانے میں کامیاب نہیں ہو سکیگا۔ سالم دماغ لوگ ہی دُنیا کے رہنما بنتے ہیں۔ وُہ ہی مُلکوں اور قوموں کی کایا پلٹ سکتے ہیں۔ جو اِنسان اپنے جذبات پر حکمران نہیں بن سکا۔ وُہ دُوسروں پر کیا اثر پیدا کریگا۔ جتنے جرائم دُنیا میں ہوتے ہیں۔ وہ اُن اشخاص سے ہی صادر ہوتے ہیں جن کا دماغ اور دِل بیمار ہے۔ یہ سب شہوت۔ غُصّہ۔ اِنتقام۔ حِرص کے جذبات کے ماتحت وقوع میں آتے ہیں۔ یہ سخت اِحتیاط سے ہی مُمکن ہے۔ کہ اِنسان اِن جذبات پر قابو ڈال سکے۔ جو تعلیم اِنسان کو اِن جذبات پر قابو کرنے کا طریق نہیں سکھلاتی ہے۔ وہ جرائم کے بڑھانے میں مددگار بنتی ہے۔ اور قابلِ مُذمّت ہے۔ محض دماغی تعلیم سے اِنسان زیادہ نفیس جرائم کرنے میں ہنرطاق ہو جاتے ہیں تعلیم یافتہ مجرم بہت ہی خطرناک ہوتے ہیں۔ اور اِن سے بچاؤ بھی بہت مُشکل ہو جاتا ہے۔ جِس شخص کا دماغ سالم حالت میں ہے اُس کے دِل میں اپنے رُوح یا آتما کے لیئے خاص عِزّت کا خیال پیدا ہو جاتا ہے۔ اور وہ دُوسروں کی بھی عِزّت کرتا ہے۔ خود عِزّتی اُسے کسی گندے فعل کے کرنے سے روکتی ہے۔ اِس کی ہم وزنی اِس کے ہر ایک فعل سے ظاہر ہوتی ہے۔ اِس کے دِل میں کسی قِسم کی لغزش نہیں پائی جاتی۔ نہ ہی اِس کے خیالات میں کسی قِسم کا تذبذب معلوم ہوتا ہے۔ چونکہ وہ اپنے مرکز کو معلوم کر چُکا ہے۔ اِس وجہ سے

مطمئن خاطر رہتا ہے۔ وہ اِن تمام تکالیف پر خود بخود غالب آتا ہے جو کہ دُوسرے اِنسانوں کے لیئے سخت رُکاوٹ معلوم ہوتی ہیں۔ اُس کا رُعب دُوسروں پر اَیسا چھا جاتا ہے۔ کہ اُس کی موجُودگی میں کسی شرارت کا کرنا مُمکن نہیں رہتا۔ اُس کے دِلی اور دِماغی اقوا اپنی سالم حالت میں قایم رہتے ہیں وہ جذبات کا غلام نہیں ہے۔ بلکہ اِن کا حاکم ہے۔ جِن اصحاب نے نہ صرف اپنے زمانہ کے آدمیوں بلکہ اگلی نسلوں کو ہزاروں سالوں تک مقناطیس قوّت سے قابُو رکھا ہے وہ سالم دِماغ رکھتے تھے۔ اور اُن کی دِلی اور دماغی قوتیں رُوح کے ماتحت کام کرتی تھیں۔

ایک اِنسان کالج کی تعلیم کے بغیر دُنیا میں ترقّی کر سکتا ہے یا اعلٰی دِماغی ترقّی کی عدم موجُودگی میں دولت مند اور عہدہ دار بن سکتا ہے۔ مگر ہم ورزش اور سالم دِماغ کے بغیر وہ دُوسروں پر اپنا اثر نہیں جما سکتا۔ اور نہ ہی قایم رکھ سکتا ہے۔

جِسمانی طاقت

VITALITY

پس صحت کی پہلی ضرورت سالم دِماغ ہے۔ سالم دماغ سے ہی صحیح اور نیک خیالات پیدا ہوتے ہیں۔ جو رُوح کی طاقت کو قایم

رکھتے ہیں۔ جسمانی طاقت ایسی قوت ہے۔ جس سے ہر ایک صیغہ زندگی میں کامیابی حاصل کی جاسکتی ہے۔ اگر انسان قوانین صحت کی لاپرواہی کرے۔ یا جسمانی ضروریات سے غافل رہے۔ یا جذبات سفلی کے ماتحت غصہ۔ انتقام۔ حرص۔ شہوت میں مبتلا رہے۔ یا بے قاعدہ زندگی بسر کرے۔ تو یہ قوت ضرور کمزور ہو جاتی ہے۔

دنیا میں ہم کئی بار ملاحظہ کرتے ہیں۔ کہ بعض انسان کسی کام کو شروع کرتے ہیں۔ لیکن اسے پایہ تکمیل تک پہنچانے میں قاصر رہتے ہیں۔ کیونکہ اُن کے اندر یہ قوت موجود نہیں رہی ہے۔ جسمانی طاقت کا انحصار محض کھانے پر نہیں ہے۔ جس خوراک کی جسم کو ضرورت نہیں اُسے چھونا بھی نامناسب ہے۔ جسمانی قوت کا دارومدار اعتدال پر ہے۔ سعدی کا قول ایک اعلیٰ صداقت ہے ؎

خوردن برائے زیستن و ذکر کردن است　　تو معتقد کہ زیستن از بہر خوردن است

خوراک جسم کو زندہ رکھنے کے لئے ہے۔ مگر پیٹو بننے کے لئے نہیں ہے جب ہم اس خوراک کو جس کی جسم کو ضرورت نہیں ہے۔ اپنے جسم میں داخل کرتے ہیں۔ تو قوت ہاضمہ کو بھاری کام کرنا پڑتا ہے۔ جو اس کے باقاعدہ نظام میں رکاوٹ پیدا کر دیتا ہے۔ اس وجہ سے وہ لوگ جو زیادہ کھاتے ہیں۔ کئی اقسام کی منشیات کا استعمال شروع کر دیتے ہیں۔ تاکہ اس مدد سے بھاری خوراک کے اثر کو روک سکیں۔ جو لوگ اپنی اشتہا سے کم کھاتے ہیں۔ وہ بھی اپنے اعتدال کو کھو دیتے

دیتے ہیں۔ اِس اِعتدال کو قایم رکھنے کے لئے ادویات کا اِستعمال غیر ضروری ہے۔ اِس لئے جہاں تک ممکن ہے۔ اِنسان کو اِن سے پرہیز کرنا چاہئے۔

سب سے بڑی ضرورت یہ ہے۔ کہ اِنسان سادہ اور صاف ستھری زِندگی بسر کرنا سیکھے۔ اِس کا دِماغ سالم ہو۔ اُس کے اقوائے جسمانی اور رُوحانی بجا طور پر اپنا اپنا کام کرتے ہوں۔ ہمارا موجودہ طرزِ زندگی قدرت کے خلاف گُناہ ہے۔ جب ہم جسمانی قواؤں کا غلط استعمال کرتے ہیں۔ تو ہم اِنسانی دُنیا کے خِلاف گُناہ کرتے ہیں کسی قوت کا بے جا استعمال اسے کمزور کر دیتا ہے۔ اور اِس کی طاقت کو ضایع کر دیتا ہے۔ جو لوگ شہوت۔ غصہ۔ حِرص۔ اِنتقام کے سفلی جذبات کے ماتحت اپنی طاقت ضایع کر دیتے ہیں۔ وہ حقیقت میں اپنی زندگی کے نشو و نما کی جڑھ کاٹ ڈالتے ہیں۔ اور اپنے جسمانی دوالیہ پن کا اِعلان کرتے ہیں۔ بدعادات لاکھوں زِندگیوں کے ضایع کرنے کا موجب بنی ہیں۔ یا اُن کی بے وقت موت کا باعث ہوئی ہیں۔

صِحت کے صحیح معنے

اب ہم صِحت کی توضیح کو صحیح طور پر سمجھنے کے قابل ہوئے ہیں صِحت سے مُراد سالم دماغ۔ سالم دِل اور سالم جِسمانی قوت تینوں کا یک جا قیام ہے۔ سالم دماغ اول ضرورت ہے۔ کیونکہ

اِس سے ہی ہمارے تمام خیالات کا صُدور ہوتا ہے۔ دِل سے جذبات پیدا ہوتے ہیں۔ اَور جسم اِن خیالات اَور جذبات کو عملی شکل دیتا ہے۔ پس صحت کے معنے اِن تینوں کی ہم آہنگی ہے۔ موجُودہ زمانہ کے حکیم جسم کو رُوح سے علیحدہ خیال کرتے ہُوئے محض جسمانی تکالیف کی عدم موجُودگی کو صحت سمجھتے ہیں۔ کاش کہ وہ اِس صداقت سے باخبر ہوں۔ کہ ایک گندہ دماغ یا گندہ دِل جو اپنے اِرد گرد گندے خیالات اَور گندے جذبات کا حلقہ بنا رہا ہے۔ کس طرح صحت ور کہا جا سکتا ہے۔ صحت اَور راحت لازم ملزُوم ہیں جہاں صحت ہے۔ وہاں ہی راحت ہے۔ صحیح معنوں میں تندرست وہی لوگ کہے جا سکتے ہیں۔ جو کہ اپنے قواءِ جسمانی دماغی اَور دل کا بجا اِستعمال کرتے ہیں۔ پس یہ خیال ترک کر دیں۔ کہ صحت دولت مندوں کا ورثہ ہے۔ بلکہ اِس کے خلاف دولتمندوں کی جماعت میں سے ایک فی صدی بھی مشکل سے اِس تعریف کے مُستحق ہونگے۔ البتّہ غریبوں کی جماعت میں کئی اَیسے لوگ پائے جائینگے۔ جو کہ صحت کے مُفصّلہ بالا اصُول کے مُطابق اَپنی زِندگی بسر کرتے ہیں۔

قدیمی حُکما کا اِعتقاد تھا۔ کہ اِنسانی زِندگی رُوحانی قوتوں کا اِنکشاف ہے۔ اِس لئے یہ صِرف اِس صُورت میں کامیاب ہو سکتا ہے۔ جب کہ یہ رُوح کی اَبدی زِندگی کے اصُولوں کی مُطابقت میں نشو و نما حاصل کرے۔ رُوح کی اَبدی زِندگی سے مراد وہ زندگی ہے۔

ہیں راحت اَبدی کا سُکھ اِنسان کو محسُوس ہو سکے۔ جب اِنسان
کسی نیک فعل کو جو آلایش خود غرضی سے پاک ہوا کرتا ہے۔ اُس
کے دل میں خود بخود ایک قسم کی راحت پیدا ہوتی ہے۔ یہ راحت
دائمی ہوتی ہے۔ جس کا اثر اُس کے رُوح پر قایم رہتا ہے۔ اِسے
ہمیشہ سُکھ دیتا رہتا ہے۔ اِس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے۔ کہ وہ شخص ایک کے
بعد دُوسرا نیک فعل کرنے کی جانب خود بخود راغب ہو جاتا ہے
کیونکہ وہ پہلی راحت کا سُکھ محسُوس کر رہا ہے۔ یہ مُمکن ہے۔ کہ کسی
بیرونی وجہ سے وہ کسی بُری صُحبت میں قابو آجائے۔ جس سے وہ
بدی کی طرف راغب ہو جائے۔ اور آئیندہ نیک فعل کا صدُور نامُمکن
بن جائے۔ اِس لئے رُوحانی قوتوں کا انکشاف صرف اِس صُورت
میں مُمکن ہے۔ جب کہ یہ رُوح کی اَبدی زِندگی کے اصُولوں کی مُطابقت
میں نشو ونما حاصل کرے۔

یہ افسوس ہے۔ کہ موجُودہ زمانہ کے ماہرین علم حِکمت صِرف جسمانی
حالت کا ہی مُطالعہ کرتے ہوئے یہ سمجھتے ہیں۔ کہ انسانی زِندگی کا
دار و مدار جسمانی اقواء کی باہمی ہم وزنی کی بدولت ہے۔ وہ اس
طاقت سے بے خبر ہیں۔ جو اِن سب قواؤں کو ہم وزنی کی صُورت
میں رکھ سکتی ہے۔ یا اِن کے اندر زِندگی کا مادہ قایم رکھتی ہے۔
اسی وجہ سے بجائے رُوحانی قوتوں کے اِنکشاف کی طرف راغب
ہونے کے جس سے رُوح جسمانی تکالیف کا علاج خود بخود کر سکے

اَودیات کی بھرمار سے مُطب یا ہسپتال بھرے جا رہے ہیں۔ قدیمی حُکما ہر ایک مرض کے علاج کے لیئے پاکیزگی اَور نیک خیالی کا زِندہ رکھنا ضرُوری سمجھتے تھے۔ تاکہ اِنسان اَپنے اِرد گرد اَیسے خیالات کا حلقہ قایم کر سکے۔ جس میں بیماری کا قیام ہی ناممکن بن جائے۔ اِس طریق سے ایک طرف گُناہ کی کمی ہوتی تھی۔ دُوسری طرف بیماری کا نام و نشان گُم ہو جاتا تھا۔ مگر زمانہ حال میں اِس علم کی طرف سے غفلت کا اظہار کیا جاوے۔ جس کا نتیجہ بھی صاف ظاہر ہے۔ امراض کی تعداد بے شمار ہو گئی ہے۔ اَور دُنیا گناہ کے جال میں اَیسی پھنسی ہُوئی ہے۔ کہ اِس کی رہائی ہی ناممکن ہو گئی ہے۔

اِنسانی صحت کا راز

اِنسان نہ تو جسم ہے۔ نہ ہی اکیلا دماغ یا دِل ہے۔ وہ خُود رُوح ہے۔ جس کا انکشاف بذریعہ جسم۔ دِماغ۔ دِل ہو رہا ہے۔ جب تک یہ انکشاف رُوحانی زِندگی کے اصُولوں کے مُطابق جاری رہتا ہے۔ کوئی بیماری عائد نہیں ہو سکتی۔ کیونکہ رُوح اعظم میں کوئی بیماری موجُود نہیں ہے۔ جب اِنسان، اِس انکشاف کے لئے اَپنے دِماغ اَور دِل کے تمام پردے کھول دیتا ہے۔ اَور رُوحانی رَو کو جو کہ ہر ایک لمحہ میں جاری ہے۔ صاف صاف حاصل

کرتا ہے۔ وہ ہر طرح سُکھی اَور آرام سے رہتا ہے۔
اور سب اِقسام کی اِمراض سے مُبرّا رہتا ہے۔ بیماری رُوحانی
اصُولوں سے اِنحراف کرنے سے پَیدا ہوتی ہے۔ یہ غلط ہے۔ کہ
یہ جسمانی خرابی سے واقع ہوتی ہے۔ جو علمائے سائنس بیماری
کی وجہ جسمانی خرابی بتلاتے ہیں۔ وہ اصل حقیقت کو نظر انداز کرتے
ہیں۔ کوئی بیماری ہمارے اندر داخل نہیں ہو سکتی۔ جب تک
ہم اِسے دعوت نہ دیں۔ ہماری کمزوری ہر ایک بیماری کو ہمارے
اندر داخل ہونے کا موقعہ دیتی ہے۔ یہ منفی حالت میں ہم پر عائد
ہوتی ہے۔ ہم اپنی منفی حالت میں اسے کشش کرتے ہیں۔
مُثبت حالت میں کوئی مرض ہم پر عائد نہیں ہو سکتی۔ ہر ایک مرض
کا آغاز پہلے پہل اِنسان کے دل سے ہوتا ہے۔ خوف۔ دہشت
شہوت۔ غُصّہ۔ حرص۔ نفرت۔ حسد کے ناپاک جذبات ہمارے
دل کی حالت کو بگاڑ دیتے ہیں۔ اَور ہمیں کمزور کر دیتے ہیں۔ جس
شخص کا دِل مضبُوط ہے۔ اَور سب خطروں کا مُقابلہ کرنے کے
لئے تیار ہے۔ اِس پر کوئی مرض عائد نہیں ہو سکتی۔ جب ہمارے
دل کے قوائے یا دِماغ کے پُرزے ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔ تب
ہی بیرُونی جراثیم کو ہمارے اندر داخل ہونے کا موقعہ ملتا ہے۔
موجُودہ زمانہ کا طریق علاج محض قیاسی ہے۔ اِس لئے ناقابل
اِعتبار ہے۔ اگر خاص صُورتوں میں یہ کامیاب بھی ہو جاتا ہے

تو بھی اِس کا اثر دیر پا نہیں رہتا۔ اِس سے بیماری معدوم نہیں ہوتی ہے۔ نہ ہی گناہ نِکل سکتا ہے۔ مریض کو بار بار دُکھ اُٹھانا پڑتا ہے۔ اَور بار بار حکیم کی خوشامد کرنی پڑتی ہے۔ اِس سے اِنسانی دُنیا کی حالت بالکل سُدھری نہیں ہے۔ سائینس کی ایجادیں عُلماء سائینس کے لئے مُفید ہوں۔ مگر عوام النّاس کے لئے اِن کا فایدہ مشکوک ہے۔ بیماریاں بڑھتی جاتی ہیں۔ لوگ قدرتی زندگی پر اپنا اِعتقاد کھوتے جاتے ہیں۔ مصنوعی اَدویات کی گرم بازاری بڑھتی جاتی ہے۔ کاش کہ ہمارے مُعالج یا حکیم اِس صداقت کو سمجھیں۔ کہ علاج کا صحیح طریق ان قواؤں کو مُصفّا کر دینا ہے۔ جن میں سے رُوحانی رو گذرتی ہے۔ یہ سالم دِماغ اَور سالم دِل پیدا کرنے سے ہی ممکن ہے۔ کہ دُنیا کا دُکھ دُور ہو سکے۔ جب یہ قواء صاف اور ستھرے رہینگے۔ رُوحانی رُو اپنا راستہ صاف پائیگی۔ اَور بیماری کا وجُود غیر ممکن بنا دیگی۔ یہ افسوس ہے۔ کہ ڈاکٹر یا حکیم نہ تو اِس رُوحانی رو کی حقیقت کو سمجھتے ہیں۔ نہ ہی اِن قواؤں کی پاکیزگی کی پرواہ کرتے ہیں۔ جن میں سے یہ گذر رہی ہے۔

فصل دوئم

صحت اور پاکیزگی

یہ بات ظاہر ہو چکی ہے۔ کہ اِنسان کے دِلی جذبات اُس کے جسم پر پُورا اثر کرتے ہیں۔ چنانچہ اگر اِنسان کا دِل زہریلے تاثرات سے بھرا ہُوا ہے۔ تو یہ ہی زہریلے تاثرات جسم میں مُنتقل ہوتے ہیں۔ مشہور مُصنّف رلیف والڈو ٹرائن لکھتا ہے۔ "دِل جسم کا قدرتی محافظ ہے۔ ہر ایک خیال جسم میں مُنتقل ہوتا ہے۔ بیماری۔ شہوت پرستی۔ غُصّہ و غضب۔ غرضیکہ سب قسم کی بُرائیوں کی تصویریں دِل میں جذام پیدا کر دیتی ہیں۔ یہ جذام دِل سے جسم میں مُنتقل ہوتا ہے۔ غُصّہ ایک قسم کا زہر پیدا کر دیتا ہے۔ جو زِندگی کے لئے نہایت ہی خطرناک ہے۔ یہ بات مشہور ہے۔ کہ ناگہانی شدید جذبات چند ہی گھنٹوں میں دِل کو کمزور کر دیتے ہیں۔ بلکہ بعض اوقات

موت یا پاگل پن پیدا کر دیتے ہیں۔ اہل سائینس اِس امر کو ثابت کر سکے ہیں۔ کہ ایک مجرم اور تندرست آدمی کے پسینہ میں بھاری فرق ہوتا ہے۔ چنانچہ مجرم کے پسینہ میں تیزاب کی ایک خاص قسم کے . . . . ملانے سے صاف گلابی رنگ نمودار ہوتا ہے۔

یہ بات عام طور پر معلوم ہو چکی ہے۔ کہ دہشت ہزاروں انسانوں کی موت کا باعث ہوتی ہے۔ جبکہ حوصلہ یا مردانگی ایک طاقتور چیز ہے۔ غصّہ یا غضب ماں کے دودھ میں زہر پیدا کر دیتا ہے۔ اور بسا اوقات بچہ کی ہلاکت کا باعث ہوتا ہے۔ ایک غضبناک لفظ گھوڑے کی نبض کو تیز کر دیتا ہے۔ حتیٰ کہ ایک منٹ میں وہ دس چوٹیں لگاتی ہے۔ اگر حیوان کے متعلق یہ بات صحیح ہے۔ تو اِس کا اثر انسانوں پر خاصکر بچوں پر کیسا مہلک ہوگا۔

سخت جذبات قوّت ہاضمہ کو بگاڑ دیتے ہیں۔ اور قے کرا دیتے ہیں۔ سخت غصّہ یا دہشت سے یرقان پیدا ہو جاتا ہے۔ نئے چینی کی ایک رات زندگی کو بسا اوقات تباہ کر دیتی ہے۔ غم دیرینہ حسد۔ متواتر فکرمندی اور اندیشہ بعض اوقات پاگل پن پیدا کر دیتے ہیں۔ بیماری کے خیالات اور بے چینی کے جذبات میں ہی ہر ایک بیماری پرورش پاتی ہے۔ اور ہر ایک جرم پہلے پہل دل کے پردوں میں ہی نمودار ہوتا ہے *

۲- قدرت اسباب مرض کو ظاہر نہیں کرتی ہے۔ مگر اِس کے تاثرات کو برملا جسم پر دکھلاتی ہے۔ یہ اسباب بعض اوقات ایسے پوشیدہ رکھے جاتے ہیں۔ کہ اعلیٰ درجہ کی باریک بیں آنکھ بھی انہیں دیکھ نہیں سکتی۔ دُنیا میں جتنے امراض ہیں۔ وہ پہلے پہل دل کے پردوں میں پرورش پاتے ہیں۔ پس ہر ایک مرض کا صحیح علاج دِل کی غلاظت کو رفع کرنے سے ہی مُمکن ہے۔ قدیم زمانہ کے حکما اِس نکتہ کو خوب سمجھتے تھے۔ اِس وجہ سے وہ رُوحانی تدابیر سے کام لیتے تھے۔ مگر موجُودہ ایام میں اِس صداقت کو نظر انداز کیا جا رہا ہے۔ جس کا نتیجہ بھی صاف ظاہر ہے۔ یہ بات تو معلوم ہے۔ کہ کئی مجرم جرم کرنے کے بعد بعض اوقات خودکشی کر لیتے ہیں کیونکہ ان کے جذبات اِس قدر تیز ہوتے ہیں۔ کہ وہ ان کے اثر سے نہیں بچ سکتے۔ دِلی رنج یا فکرمندی اِنسان کے چہرہ کو زرد بنا دیتی ہے۔ دیرینہ حسد بعض دفعہ پاگل پن پیدا کر دیتا ہے۔ یہ سب اِنسانی غلطیوں کا خمیازہ ہے۔ اِس واسطے محتاط رہیں۔ کہ کِس قسم کے خیالات تمہارے دِماغ پر قبضہ جماتے ہیں۔ یا کِس طرح کے جذبات تمہارے دِل پر قابو ڈالتے ہیں۔

جو خیالات ہمارے دِماغ سے باہر نکلتے ہیں۔ وہ بیرونی قدرت میں ایک رو قائم کرتے ہیں۔ اور آخر ہمارے پاس واپس آتے ہیں۔ درحقیقت ہم خیالات کے سمندر میں ہمیشہ رہتے ہیں۔

اور ہمارا دماغ انہی خیالات کو اپنے اندر داخل کرتا رہتا ہے جن کے وہ ہم آہنگ ہے پس اگر ہم اپنے اندر غصہ۔ غضب۔ شہوت انتقام۔ حسد۔ کینہ۔ فریب۔ مکاری کے خیالات کو جمع کرتے رہتے ہیں۔ تو بیرونی قدرت سے اسی قسم کے خیالات کو کشش کرتے رہتے ہیں۔ حتیٰ کہ ذخیرہ اس قدر بڑھ جاتا ہے۔ کہ ہم انہیں جسمانی شکل دینے پر مجبور ہوتے ہیں۔ اس جسمانی شکل کے پیدا ہونے پر ہم خود یا تو کسی جرم کے مرتکب ہوتے ہیں۔ اور قانون انسانی سے سزاء پاتے ہیں۔ یا وہی جذبہ بیماری کی شکل میں نمودار ہوتا ہے۔ اور ہمارے عذاب کا باعث بنتا ہے۔ اس طرح ہر ایک انسان اپنے نیک و بد جذبات کی جزا یا سزاء پاتا رہتا ہے۔ اور قدرت کا انصاف برابر چلتا رہتا ہے۔ مثلاً جب ہم کسی شخص کو نفرت کی نگاہ سے دیکھتے ہیں۔ تو وہی نفرت کے جذبات دائرہ کی شکل بنا کر آخر ہماری جانب واپس آتے ہیں۔ اور ہمیں زیادہ دکھی کرتے ہیں ویسے ہی شہوت۔ غصہ۔ غضب۔ انتقام۔ کینہ کے جذبات بھی ہمارے دکھ کو زیادہ کرتے رہتے ہیں۔ اور آخر کسی بیماری کے پیدا کرنے کا موجب بنتے ہیں۔ جس سے رہائی غیر ممکن بن جاتی ہے۔ پس صحت یا تندرستی حاصل کرنے یا قائم رکھنے کی صحیح تدبیر یہ ہے۔ کہ انسان ان جذبات کو اپنے روح کے ماتحت رکھے۔ اور ان کا غلام بن کر نہ رہے جو شخص ان جذبات کے ماتحت غلام بن کر کسی شدید مرض میں مبتلا ہو

چکا ہے ۔ وہ بیرونی ادویات سے تندرست نہیں ہو سکیگا ۔ کیونکہ مرض
کی جڑھ تو اُس کے اپنے دل میں موجود رہیگی ۔ اور اگر کوئی عارضی فائدہ
کسی دوائی سے حاصل بھی ہو گیا ۔ تو بھی وہ پھر بار بار اِس جذبہ کے ماتحت
اِس قسم کے فعل کو کرتا رہیگا ۔ یہ ممکن ہے ۔ کہ اِسے کچھ عبرت حاصل ہو
جاوے ۔ مگر جذبہ کی زیادتی بسا اوقات عبرت پر غالب آتی ہے ۔ اور
ہم دُنیا میں دیکھتے ہیں ۔ کہ شہوت پرست لوگ باوجود آتشک جیسی شدید
امراض میں مُبتلا ہونے کے اِس حیوانی جذبہ پر قابو پانا نہیں سیکھتے بلکہ
ان کا دِل اِس کا غلام ہی رہتا ہے ۔ دیگر جذبات کا بھی یہی حال ہے ۔

جیسا جذبہ اِنسان کے دل پر حکمران ہے ۔ اِس قسم کے خیالات
میں اِس کا دِماغ لگا رہتا ہے ۔ شہوت پرست لوگ رات دن
عیاشی کے تذکرے پڑھتے رہتے ہیں ۔ اور عورتوں کی تلاش یا خوشامد
میں لگے رہتے ہیں ۔ منتقم طبع ہر وقت انتقام کی تدابیر سوچتے رہتے
ہیں ۔ اور جب موقعہ ملے ۔ اِن سے فائدہ اُٹھاتے ہیں ۔ ویسے
ہی حاسد اور کینہ ور دُوسروں سے حسد اور کینہ کے موقعے تلاش
کرتے رہتے ہیں ۔ غرضیکہ ہر ایک شخص جو اِن جذبات کا غلام ہے
وہ اِن کے زیر اثر اپنی طبیعت کو خود بخود پریشانی میں ڈالتا رہتا
ہے ۔ اور ایک دُکھ کے بعد دُوسرا دُکھ خود بخود پیدا کرتا رہتا ہے
دُوسروں کی غیبت یا بُرائی کرنے سے ان کا سدھار تو غیر اغلب
ہے ۔ مگر آپ کا بگاڑ ضروری ہے ۔ ویسے ہی جذبہ ۔ انتقام ۔ حسد

کینہ پروری سے ہم زیادہ تر دُنیا میں اپنا ہی نقصان کرتے رہتے ہیں
اَور آخر اِن جذبات کے شدید ہونے پر یا حد سے زیادہ بڑھ جانے
پر اپنی موت کو آپ ہی مدعو کرتے ہیں۔ یہ ہی قدرت کا انصاف ہے
اِن تکالیف سے بچنے کا صرف ایک راستہ ہے۔ کہ ہم صحت
کا مکمل تصور اپنے دِل کے روبرو قایم کریں۔ تاکہ زندگی کے
چشمے اپنا کام بلا رکاوٹ کر سکیں۔ یہ تصوّر اِن جذبات سے بالاتر
ہوگا۔ ہمیں اعتقاد سے زندگی حاصل ہوگی۔ اگر انسان کا دِل
تندرست ہے۔ تو اِس کا جسم بھی تندرست رہیگا۔ مریض دِل
اَور مریض جسم لازم ملزوم ہیں۔ یہ قدرت کا قاعدہ ہے۔ اَور اِس
سے گریز غیر ممکن ہے۔ تندرست دِل بد جذبات کو حکمرانی کا موقعہ
نہیں دیگا۔ اَور تمام جسمانی قوانین کو ٹھیک رکھیگا۔ تندرستی سے
ہی خود اِعتباری پیدا ہوتی ہے۔ جو شخص تندرست ہوگا۔ وہ ہی
اپنے اوپر بھروسہ رکھے گا۔ وہ اپنی قوتوں کو یکجا رکھیگا۔
اور انہیں ضائع نہیں کرے گا۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔

اور دوسروں کا دست نگر ہونا پسند نہیں کریگا۔ وہ ہر ایک جوکھوں کا
مقابلہ کرنے کے لئے طیّار ہوگا۔ اَور اپنے آپ کو ہر ایک تکلیف
کے لئے مستعد پائیگا۔ درحقیقت تندرستی ہزار نعمت ہے۔ کاش
کہ لوگ اِس کے صحیح معنے سمجھیں۔ اَور اِس کو صحیح طور پر حاصل
کرنے کی کوشش کریں۔

کیا ہم روزانہ یہ ملاحظہ نہیں کرتے ہیں۔ کہ نیک خواہشات کس طرح
طاقت بخشتی ہیں۔ جب کہ بدجذبات کس طرح ہماری صحت کو کمزور کرتے
رہتے ہیں۔ مہربانی۔ شکرگذاری یا نیکی کے اثر سے کون انکار کر سکتا ہے
جو جسم کو طاقتور بناتے ہیں۔ ایک نیک دوست یا ہمدرد دل سے
نکلے ہوئے خیالات طاقت دیتے ہیں۔ جب کہ دشمن کی شکل دیکھنے
سے ہی ہماری ہم وزنی جاتی رہتی ہے۔ حکیم کا پہلا کام مریض کے
دل میں اُمید اور زندگی کے جذبات کو مُتحرک کرنا ہے۔ جس کے
بغیر علاج ہی غیر ممکن ہے۔ جب تک انسان اپنے رُوح کی کھڑکیوں کو
اعتقاد کی رُو کے لئے نہیں کھول سکتا۔ وہ ان جذبات پر غالب بھی
نہیں آ سکتا۔ جو کہ اس کی بیماری کا موجب ہوتے ہیں۔ خدا پر یقین ہر
ایک زمانہ میں اہل دُنیا کے لئے اطمینان قلب کا مُوجب رہا ہے۔ یُوں
ہی انسان خدائی اعتقاد کی منزل میں داخل ہوتا ہے۔ اس کی رُوحانی
کیفیت بدل جاتی ہے۔ اور اس کے تمام تفکرات آہستہ آہستہ کم ہونے
لگتے ہیں۔ وہ اپنے اندر اعلیٰ درجہ کی طاقت سے ہم آہنگی محسوس کرتا ہے
یہ یاد رکھیں کہ اس اعتقاد سے ہم آہنگی حاصل کئے بغیر نہ تو پاکیزگی ہے
اور نہ ہی صحت ہے۔

گُناہ گاروں کو سزا کس طرح ملتی ہے

لوگ اکثر کہا کرتے ہیں۔ کہ صحت کے واسطے کسی اخلاقی یا رُوحانی پاکیزگی کی چنداں ضرورت نہیں ہے۔ ڈاکو اور چور مضبوط۔ وجیع اور جسیم دیکھے جاتے ہیں۔ ظاہرہ طور پر ان کے جسم پر کوئی تکلیف دکھلائی نہیں دیتی ہے۔ گناہگاروں کی زندگی دنیاوی نعمتوں سے بھرپور دیکھی جاتی ہے۔ جبکہ اِس کے خلاف نیک خیال اشخاص دُکھی دیکھے جاتے ہیں۔ اِس سے عام لوگ یہ نتیجہ اخذ کرتے ہیں۔ کہ چال چلن کا صحت سے کوئی تعلق نہیں ہے یا اخلاق کی خلاف ورزی انسان کی صحت پر کوئی اثر نہیں کرتی۔ مگر افسوس یہ ہے۔ کہ معترض ایسے اشخاص کی حالت کو نظر غور سے نہیں دیکھتے۔ اگر وہ ایسا کرتے۔ تو انہیں جلدی معلوم ہو جاتا۔ کہ ہر ایک گناہ کے سرزد ہونے پر انسان کی ضمیر اِسے پہلے پہل ضرور ندامت کرتی ہے۔ جب اِس فعل کو وہ بار بار دُہراتا ہے۔ تو آہستہ آہستہ ضمیر کی آواز کمزور ہو جاتی ہے لیکن گناہ گار کی زندگی مایوسی کی زندگی بنتی جاتی ہے۔ اِسے دنیا کے سامانوں سے بھی سکھ کی اُمید قطع ہوتی جاتی ہے۔ دلی بے چینی یا دماغی پریشانی طرح طرح کے افکار پیدا کرتی رہتی ہے۔ جس سے کئی طرح کی لاعلاج امراض لاحق ہوتی رہتی ہیں۔ کسی چور یا ڈاکو کی زندگی کے حالات مطالعہ کرنے سے معلوم ہو جائیگا۔ کہ اُسے اطمینان قلب حاصل نہیں ہو سکتا۔ اسکی اپنی عادات اسکی عداوتی

رہیں۔ اُسے اَپنے عزیزوں۔ دوستوں ہیں اِعتبار نہیں رہا۔ اَور وہ اَپنے نہایت نزدیکی رِشتہ داروں کو شک کی نگاہ سے دیکھتا رہا۔ اپنی جان کے بچاؤ کے لئے وہ نہایت ہی خطرناک تجاویز اختیار کرتا رہا۔ اُس کے ہر ایک فعل کا انجام اس کے لئے دُکھ دائی ثابت ہُوا۔

یہ حقیقی سچائی ہے۔ کہ ہر ایک گناہ اِنسان کو گِرا دیتا ہے۔ ہر ایک جرم کے کرنے پر گویا زمین شیشہ کی بن جاتی ہے۔ اَور مجرم اَپنے آپ کو چھپانے کے لئے مکر۔ فریب۔ حیلہ سازی کی تاریک غاروں میں جگہ تلاش کرتا پھرتا ہے۔ آخر سمجھ جاتا ہے۔ کہ قدرت کا قانون سچائی ہے۔ اَور اِس میں کسی بھی مجرم کو پناہ نہیں مل سکتی۔ جس شخص نے اَپنے اندرونی امن کو کھو دیا ہے۔ وہ بیرونی دُنیا کے سامانوں سے کبھی اِسے حاصل نہیں کر سکتا ہے۔ ایمرسن امریکہ کا مشہور محقق تھا۔ اِس نے نہایت باریک بینی سے اِس صداقت کو آزمایا ہے۔ وہ لکھتا ہے۔ "قدرت اَور نیکی میں رابطہ اتحاد قایم ہے۔ قدرت کے تمام قوانین بدی کے مخالف ہیں۔ کسی بھی گناہ کے کرنے پر ایسا معلوم ہوتا ہے۔ گویا زمین پر برف پڑی ہوئی ہے۔ جس میں سے ہر ایک جانور کا نقشِ قدم صاف صاف دکھلائی دیتا ہے۔ جو گناہ تم سے سرزد ہو چکا ہے۔ تم اِسے نہیں دھو سکتے ہو۔ زمین کو پرے ہٹا کر یہ مت سمجھیں۔ کہ آئندہ

کوئی شخص تمہارا نقش قدم معلوم نہیں کر سکیگا۔ یاد رکھیں۔ کوئی پُرزہ ضرور کھُلا رہ جائیگا جس سے سارا معاملہ طشت ازبام ہو جائیگا۔ قدرت چوروں کو پناہ نہیں دے سکتی۔ پانی۔ ہوا۔ کشش ثقل۔ آفتاب اُن کے دشمن ہیں"۔

ہر ایک بدی میں بربادی کا عنصر موجود ہے۔ شیطان پہلے پہل اُس گھر کو برباد کرتا ہے۔ جہاں اسے مدعو کیا جاتا ہے۔ ہر ایک مردم آزار پہلے اپنے آپ کو آزار دیتا ہے۔ اور پھر دوسروں کو۔ یہ ممکن ہے کہ دوسرے لوگ اس کے ظلم سے بچ جائیں۔ مگر یہ غیر ممکن ہے۔ کہ وہ آپ اپنے اعمالِ بد کی سزاء سے بچ نکلے۔

مگر سزاء محض اس زندگی میں ہی ختم نہیں ہو جاتی ہے یہ حساب سُود در سُود سے ادا کرنا پڑتا ہے۔ جو عادات اس زندگی میں قایم ہو جاتی ہیں۔ وہ موت کے بعد بھی قایم رہتی ہیں۔ یہ مت یقین رکھیں کہ جسمانی قالب کی علیحدگی پر سب معاملہ ختم ہو جاتا ہے۔ بلکہ یہ سلسلہ برابر چلتا رہتا ہے۔ قدرت میں علت اور معلول کا سلسلہ کبھی بھی ختم نہیں ہو سکتا۔ اس قالب کی علیحدگی پر وہی عادات جن کو ہم نے اس جہان میں قایم کیا تھا۔ ہمارے لئے زیادہ قہر اور عذاب کا موجب بنتی ہیں۔ کیا ہم نے مجرموں کو اپنے پیدا کردہ عذاب سے دُکھ پاتے۔ اور اس جہان سے علیحدہ ہوتے وقت سخت بےچین ہوتے نہیں دیکھا ہے۔ کیونکہ وہ جاننے لگ جاتے ہیں۔ کہ دوسرے

جہاں میں مکر و فریب سے کوئی کام چل نہیں سکیگا۔

انسان کا ہر ایک فعل اُس کے کسی خیال کی عملی شکل ہوتا ہے۔ کسی فعل کو بار بار دھرانے سے وہ عادت میں منتقل ہو جاتا ہے۔ جس قدر گہرا خیال ہوگا۔ اتنا ہی زبردست عمل ہوگا۔ پس کسی خیال کو دماغ میں جگہ دینے سے پیشتر یہ سوچ لینا ضروری ہے۔ کہ وہ ہماری آئندہ زندگی پر کیا اثر ڈالیگا اگر کوئی بُرا خیال ہمارے دل پر قابض ہو گیا۔ تو وہی عادت میں تبدیل ہو کر ہماری زندگی کو خطرہ میں ڈال دیگا۔ اور انسان بد عادات سے مجبور ایسے افعال کا مُرتکب ہوگا۔ جو اُس کے اندرونی امن یا اطمینان کو خود بخود ضایع کرتے رہینگے۔ جس شخص کا اندرونی امن ضایع ہو چکا ہے اسے دنیاوی سامانوں سے خواہ وہ کیسے ہی اچھے ہوں۔ کبھی سُکھ نہیں مل سکتا۔ بلکہ وہ سامان اُس کے لئے زیادہ تر گناہ یا عذاب کا موجب بنتے رہتے ہیں۔ کیونکہ وہ اپنی عادات سے مجبور۔ اُن کا بیجا استعمال کرتا رہتا ہے۔ اِس طرح اپنی بے چینی یا پریشانی کو خود بخود بڑھاتا رہتا ہے یہ حقیقت میں سچ ہے۔ کہ قدرت چپ چاپ طریق سے ہر ایک شخص کو اِسکے اعمال کا پھل دیتی رہتی ہے۔ اور اُس کا انصاف برابر چلتا رہتا ہے۔

ہماری اتفاقیہ امر نہیں ہے

اِس قدرت میں کوئی امر اتفاقیہ نہیں ہوتا۔ یہاں علت اور معلول کا سلسلہ برابر قایم رہتا ہے۔ درحقیقت ہر ایک مرض کو انسان

خود مدعو کرتا ہے۔ یہ دعوت جان بوجھ کر دی جائے۔ یا نامعلوم طریق پر۔ مگر کوئی مرض خود بخود انسان پر وارد نہیں ہو سکتی۔ مرض کمزوری کا نتیجہ ہے۔ اور کمزوروں پر ہی عاید ہوتی ہے۔ کمزوری خود بیماری ہے۔ ہم جھوٹ بولتے ہیں۔ کیونکہ ہم کمزور ہیں۔ ہم چوری کرتے ہیں کیونکہ ہم کمزور ہیں۔ ہر ایک گناہ یا جرم کی علت دراصل کمزوری ہوتی ہے۔ جو دل کمزور نہیں۔ وہ بیماری میں مبتلا نہیں ہو سکتا۔

درحقیقت دہشت ہر ایک مرض کی جڑھ ہے۔ یہ ہر ایک عضو کو نکما بنا دیتی ہے۔ اور خون کے دورہ کو بند کر دیتی ہے۔ اور ہر ایک بیماری کو مدعو کرتی ہے۔ سب سے عمدہ علاج کسی مرض سے بچنے کا یہ ہے۔ کہ ہم طاقت پیدا کریں۔ اور دہشت کو پاس نہ پھڑکنے دیں مگر طاقت پیدا کرنے کا طریق صرف ایک ہی ہے۔ وہ سچائی اور پاکیزگی کی قوتوں کی نموداری سے ہے۔ پس جو لوگ بدی یا گناہ کی پیروی کرتے ہیں۔ وہ اس طاقت کا ستیاناس کر دیتے ہیں۔

خوف ہمیشہ اعتقاد کی کمزوری سے پیدا ہوتا ہے۔ یونہی انسان اعتقاد کی زندگی حاصل کرتا ہے۔ اور اپنے روح کی طاقت کو اپنے تمام اقواء میں پھیلنے کا موقعہ دیتا ہے۔ توں ہی خوف یا دہشت خود بخود غائب ہو جاتی ہے۔ جو بیمار اپنی موت کا یقین قایم کر چکا ہے۔ اُسے کوئی حکیم تندرست کرنے میں کامیاب نہیں ہو سکتا روحانیت نہ صرف عاقبت کے سدھار کا طریق بتلاتی ہے۔ بلکہ یہ دنیاوی

کامیابی کی اصلی کنجی ہے۔ یہ بیماری سے محفوظ رکھنے کا واحد طریق ہے۔ اِس واسطے اپنی رُوح یا آتما کی طاقتوں میں یقین قایم کریں۔ اور مثبت میلان طبع پیدا کریں۔ اِس سے تمہارے اندر نئی زندگی کا جلوہ دکھلائی دے گا۔ اور تم اِس زندگی کو بہشتی زندگی بنانے میں کامیاب ہو گے۔ طاقت زندگی ہے۔ اور کمزوری موت ہے۔ جس قدر تم اپنے دل کو طاقتور خیالات سے متاثر ہونے کا موقعہ دو گے اُسی قدر بیماری سے محفوظ رہو گے۔

اِس دھوکہ میں مت رہو۔ کہ اِس دُنیا میں اخلاقی طاقت کی حکومت کو تم اپنی چالاکی سے پست کر سکتے ہو۔ یا قدرت کی آنکھوں پر دھول ڈال کر اس کے پاک قوانین کو تم ملیا میٹ کر سکتے ہو۔ ایسا نہ ہرگز ہوا ہے نہ ہی آئندہ ہو سکیگا۔ یہ دل میں اچھی طرح ٹھان لو۔ اور دماغ میں قایم کر لو۔ کہ اخلاقی قانون ہی اصلی قانون ہے۔ اور اس کی حکومت ہر ایک زمانہ میں اور ہر ایک حالت میں برابر جاری رہتی ہے۔ انسان ایک ذمہ دار ہستی ہے۔ جس کے دل پر اخلاقی قانون لکھا ہُوا ہے۔ زِندگی کے خوفناک مرحلوں میں یہ ہی اِعتقاد ہمیں سہارا دیتا رہتا ہے۔ نہایت ہی سخت آفتوں میں ہم اِس سے زندگی اور طاقت حاصل کرتے رہتے ہیں۔ سخت مایوسی کے ایام میں ہمیں یہ تقویت دیتا رہتا ہے۔ اِعتقاد زِندگی ہے۔ جس قدر نیک اعتقاد ہوگا۔ اتنا ہی اچھا پھل لائے گا۔ مہلک وبائی

ہیں وہی شخص محفوظ رہ سکتے ہیں۔ جو اعتقاد سے زندہ رہتے ہیں۔ جیسے اِس زندگی میں ویسے ہی تمام زندگیوں میں جس نظر سے ہم قدرت کو دیکھتے ہیں۔ اِس نظر سے یہ ہمیں دیکھتی ہے۔ اسلئے محبت کے جواب میں محبت ہے

یہ خیال غلط ہے۔ کہ موت کے بعد انسان کا تمام تعلق اس جہان سے ختم ہو جاتا ہے۔ اور اسے دوسروں کی نیک یا بددعائیں نہیں پہنچ سکتیں۔ بلکہ اِن کے بالکل برعکس ہمارے اور مُردہ ارواح کے درمیان ایک بے تار برقی کا سلسلہ برابر جاری رہتا ہے۔ ہماری نیک دعائیں مُردہ ارواح کے لئے اعلیٰ درجہ کے اطمینان کا موجب بنتی ہیں۔ زندگی اور موت میں ایک ہی قانون ہے۔ ع

دل را بدل رہیست دریں گنبدِ سپہر
از سوئے کینہ کینہ از سوئے مہر مہر

پس مردم آزاری کا نام مت لیں۔ ہر ایک گناہ جو ہم کرتے ہیں ہماری صحت کو بگاڑتا ہے۔ نہ صرف اخلاقی صحت کا بلکہ جسمانی صحت کا بھی ستیاناس کرتا ہے۔

اخلاقی زندگی

جب تم اخلاقی زندگی میں داخل ہو جاؤ گے۔ تو کسی بشر کو بھی آزار دینے کا خیال تمہارے دل سے خود بخود غائب ہو تا جائیگا۔

ایسی حالت کے پیدا ہونے پر تم اپنے اندر ایک عجیب طاقت محسوس کروگے۔ جو تمہیں ہر ایک مرض سے محفوظ رہنے کا طریق بتلا دے گی۔

ہر ایک مرض یا عذاب اِس کا تصوّر قایم کرنے سے پیدا ہوتا ہے۔ اِس لئے کِسی مرض یا عذاب کا خیال ہی پیدا مت کریں بلکہ اپنے دِل کو ایسی حالت میں لیجائیں۔ جس سے وہ ہر ایک تکلیف کا مقابلہ کرنے کے قابل ہو جاوے۔ تم آدمی خواہشات یا جذبات سفلی کے غلام نہیں پیدا ہوئے ہو۔ ایسی حیوانی خصلت سے تم کو اونچا ہونا پڑے گا۔ تم جِسمانی یا دُنیاوی تکالیف کے شکار نہیں بن سکتے ہو۔ یہ سراسر بُزدلی ہے۔

یہ یقین قائم کریں۔ کہ تم ہر ایک مُصیبت پر غالب آسکتے ہو۔ اور ہر ایک دُکھ کا مقابلہ کر سکتے ہو۔ فتح تمہارے ماتھے پر لکھی ہوئی ہے۔ تم بیماری۔ موت۔ عذاب کے خیالات سے بلند رہنا سیکھو۔

جِسمانی پاکیزگی

جسمانی اور اخلاقی صِحت لازم ملزوم ہیں۔ بداِخلاق کبھی صِحت ور نہیں ہوسکتا۔ ویسے ہی ناپاک جِسمانی تعلقات بیماری کے پیدا کرنے میں مددگار بنتے ہیں۔ اِس لئے ناپاک خوراک۔ ناپاک پانی

ناپاک ہوا سے قطعی پرہیز کریں۔ صفائی عبادت سے دوئم درجہ پر ہے۔
جسم دل پر اور دل جسم پر پورا اثر کرتا ہے۔ ناپاک دل جسم کو ناپاک بنا دیتا
ہے۔ اور ناپاک جسم دل کو غلیظ کر دیتا ہے۔ ہر ایک بیماری غلاظت
سے پیدا ہوتی ہے۔ غلیظ خوراک۔ غلیظ پانی۔ غلیظ ہوا بیماری
کی ماں ہیں۔ بعض اوقات فوراً اور بعض اوقات دیر کے بعد اِن
کا اثر اِنسان پر ضرور نمودار ہوتا ہے۔ جو لوگ غلاظت کی پرورش
کرتے ہیں۔ گویا وہ بیماری کو مدعو کرتے ہیں۔ اور اپنی ہلاکت کا خود ہی
موجب بنتے ہیں۔ دنیا میں لاکھوں ایسے اِنسان ہیں جو اپنی غفلت
یا لاپرواہی سے اپنی موت کا باعث بنتے ہیں۔ اور پھر مالک کائنات
کو ملزم ٹھہراتے ہیں۔ یا تقدیر پر سارا بوجھ پھینک دیتے ہیں۔ گویا
قدرت کا یہ ہی منشاء ہستی ہے۔ کہ اِس کی مخلوقات عذاب کی زندگی
بسر کرے۔ حقیقت یہ ہے۔ کہ حضرت اِنسان اپنی مصیبت کو خود
پیدا کر دیتا ہے۔ تاہم اپنی بیماری کو تقدیر سے منسوب کرتا ہے۔
یہ قدرت منبع راحت ہے۔ اس کا ہر ایک نمود خوبصورتی کا منظر
پیش کرتا ہے۔ اور ہر ایک جلوہ پاکیزگی اور صفائی کا اعلان کرتا ہے
جیسے صحت آور اور حوصلہ افزاء خیالات صحت کے لئے ضروری
ہیں۔ ویسے ہی پاک ہوا۔ پاکیزہ پانی اور پاکیزہ خوراک بھی ہے صحت
آور خیالات پاکیزہ غذا۔ پانی اور ہوا نے لاکھوں بیماروں کو تندرست
کر دیا ہے۔ جبکہ حکیموں کے مجرب نسخے اور آزمودہ ادویات ایسا

کرنے میں ناکامیاب ثابت ہوئی ہیں۔ خون کی پاکیزگی محض مصفا
رہنے سے ہی پیدا ہوتی ہے۔ ہرایک قسم کی غلاظت خون کو غلیظ
کردیتی ہے۔ اور مرض کو پیدا کرنے کا موجب بنتی ہے۔ پس صحت کا
اعلیٰ اصول یہ ہے۔ کہ دل کو شہوت۔ غصہ۔ انتقام۔ حسد۔ کینہ کے
ناپاک جذبات سے اور جسم کو غلاظت سے محفوظ رکھیں۔ دونوں
ضروریات کا یکجا قیام ہی صحت کا موجب ہے۔ نیک خیالات
ادویات کی نسبت ہمیشہ زیادہ مفید خدمت سرانجام دیتے ہیں۔ اور
صفائی ہرایک نسخہ سے خواہ کیسا ہی مجرب ہو۔ زیادہ فایدہ مند ہے
پس گندے کمرہ ہوائی میں رہایش مت رکھیں۔ گندی یا ناپاک
خوراک کو مت چھوئیں۔ کسی شخص سے دوستی پیدا کرتے وقت
اس کی مقناطیسی قوت کا خیال رکھیں۔ ایسا نہ ہو کہ تم اپنی نادانی سے
اس کے ناپاک جذبات یا غلیظ خیالات کو اپنے اندر داخل ہونے
کا موقع دو۔

جذبات کا اثر

شہوت۔ غصہ۔ حسد۔ کینہ۔ انتقام کے جذبات کا مشتعل کرنا
آسان ہے۔ مگر ان کی لگائی ہوئی آگ کو فرو کرنا مشکل ہے۔
لاکھوں زندگیاں ان جذبات کا شکار ہو چکی ہیں۔ اور آئندہ ہوتی
رہینگی۔ جو لوگ ان جذبات کو اپنے اندر یا دوسروں کے اندر مشتعل
کرتے ہیں۔ گویا وہ آگ سے کھیلتے ہیں۔ شائد وہ اس قانون سے
بے خبر ہیں۔ کہ دوسروں کے اندر ایسے جذبات کا مشتعل کرنے والا

اِن کی زد سے کہیں بھاگ نہیں سکتا ہے۔ دوسروں کی تباہی
کا سامان پیدا کر کے کوئی شخص خود تباہ ہونے سے بچ نہیں سکتا ہے
دُوسروں کو ستا کر خود آرام سے گذران نہیں کر سکتا ہے۔ پس کبھی
اِنسان کے اندر ان جذبات کے بھڑکانے سے پیشتر اِس غلطی کے انجام
پر نظر ڈالیں۔ اور خود امن سے زندگی بسر کرنا سیکھیں۔ مالک قدرت نے
اِس جہاں کو ہمارے عذاب کے لئے پیدا نہیں کیا۔ اور نہ ہی اُس
کا یہ منشا ہستی ہے۔ کہ اِنسان ایک دُوسرے کی تخریب کے درپے
رہیں۔ تمام اِنسان آپس میں برادرانہ تعلق میں پیوستہ ہیں۔ کیونکہ
سارا جہان ایک ہی مالک کائنات کی پیدایش ہے ؎

بنی آدم اعضائے یک دیگر اند
کہ در آفرینش زیک جوہر اند

اِس لئے اپنی بھلائی کی خاطر محض خود غرضی کے خیال سے بھی
دوسروں کے اندر ناپاک خواہشات پیدا کرنے سے پرہیز کریں۔
اور نہ ہی خود ان کا شکار بنیں۔ ناپاک خواہشات ناپاک نتائج پیدا
کرتی ہیں۔ اور جو شخص خود ناپاک جذبات کا شکار ہے۔ وہ کبھی
صحت ور نہیں رہ سکتا۔ یہ ہی مالک قدرت کی حقیقی تابعداری ہے
مذہب کا وجود اِن جذبات کی حکومت کے لئے نہ کہ غلامی
کے لئے کسی مذہب کی صداقت کا صحیح معیار یہ ہی ہے۔ کہ وہ اِن
جذبات پر کہاں تک حکمرانی سکھلاتا ہے۔ جس قدر طاقت ایک مذہب

اِس کام کے لئے عطا کرتا ہے۔ اسی قدر وہ بھلائی کا موجب بنتا
ہے۔ اِنسان کے لئے صِرف ایک راستہ ہے۔ وہ قُدرت کے اصُول
ہی سے ہم آہنگی ہے۔ جو عقیدہ یا مذہب اِس ہم آہنگی کو پیدا کرنے
کی بجائے اِنسانوں کی زِندگی میں کینہ۔ شہوت۔ اِنتقام۔ غصّہ۔ غضب
لالچ وغیرہ کے جذبات کو مُشتعل کرتا ہے۔ وہ اِنسانوں کی حقیقی
بھلائی کرنے میں کبھی کامیاب نہیں ہو سکتا۔ اِنسانی دُنیا باوجُود
رنگ۔ آب و ہوا۔ مُلک کی اختلاف کے ایک ہی جوہر سے پیدا
ہُوئی ہے۔ اور ایک ہی منزل کی طرف جاری ہے۔ جس قدر
جلدی ہم اِس صداقت کو سمجھ کر اِس پر عمل کریں۔ اِتنا ہی بہتر ہوگا۔
عارضی تعلقات کی غلامی میں پھنسکر حقیقی صداقت کو فراموش
کردینے سے ہم اپنی تکالیف کو بڑھاتے ہیں۔ اور اپنے عذاب
کو خود پیدا کرتے ہیں۔

فصل سوم

صحت کے لئے احتیاطیں

موجودہ زمانہ کے محقق سائینس بیان کرتے ہیں۔ کہ انسان کے پیدائیشی حالات اس کے اختیار سے باہر ہیں۔ ان حالات کے مطابق ہی اس کے مقاصد زندگی اور اس کی خواہشات بنتی ہیں گویا انسان قدرت کے ہاتھ میں ایک کھلونا ہے۔ جو جس طرح چاہے۔ اسے ترتیب دیتی ہے۔ اگرچہ خاص حدود کے اندر انسان اپنی خواہشات کو اپنے حسب منشاء پورا کرنے میں کسی قدر آزاد ہے۔ لیکن وہ کسی طرح بھی ان پیدائیشی حالات پر غالب نہیں ہے۔ جنہیں قدرت نے اس کے بلا مرضی ترتیب دے رکھا ہے۔ اور جس کے نظام میں اس کا کوئی ہاتھ نظر نہیں آتا ہے مثال کے طور پر ایسے شخص کو لیں جس کے اندر مادہ شہوت یا انتقام

اِس قدر زیادہ پیدا کیا گیا ہے۔ کہ وہ اُسے قابو رکھنے کے ہی ناقابل ہے۔ مُمکن ہے۔ کہ یہ مادہ اُسے اس کے شہوت پرست والدین کی طرف سے وراثت میں ملا ہو۔ یا اُس کے لطیف جسم کا جُز ہو۔ مگر بہرحال یہ اُس کے اندر غیر معمُولی طاقت میں پایا جاتا ہے۔ اِس مادہ سے مجبُور وہ یا تو زنا کاری کے شرمناک عیب میں مُبتلا ہو جاتا ہے۔ یا اِنتقام کے زیر اثر دوسروں کا کُشت وخُون کر دیتا ہے۔ اَور اِس سے سزاء جیل خانہ برداشت کرتا ہے۔ سوسائٹی اِس قسم کے عیُوب کو نت دیکھتی ہے۔ اَور ان سے دُکھ اُٹھاتی ہے۔ شہوت پرست اِس کے کُرہ کو بے حیائی اَور ناپاکیزگی سے بھر دیتا ہے۔ جب کہ منتقم شخص دُوسروں کو امن سے نہیں رہنے دیتا۔ تاہم لوگ خاموشی سے برداشت کئے جاتے ہیں۔ اَور اِس سے چھٹکارا حاصل کرنے کا کوئی طریق نہیں سوچتے۔

اِس قسم کے واقعات دُنیا میں ہوتے رہتے ہیں۔ اشتہاری حکیم یا ڈاکٹر یا وکیل اِن کو اپنا ذریعہ روزگار بناتے ہیں۔ مگر اَیسے مُربی بہت ہی کم ہیں۔ جو اَیسے اِنسانوں کی حالت پر رحم کھا کر انہیں اِن عادات سے باز رکھنے کی صحیح تدابیر عمل میں لائیں۔

قُوّت ارادی کی بیداری

۲۔ یاد رکھیں۔ کہ اِنسان میں اَیسی قوتیں موجود ہیں۔ جنکے

نشوونما دینے سے اِس کی ایسی مکروہ عادتیں بدل سکتی ہیں۔ یہ قوتیں خالص اخلاقی ہیں۔ مگر اُن کی بیداری آسان امر نہیں ہے۔ دُنیا کا سچا خیر خواہ وہ شخص ہے۔ جو کہ لوگوں کی بدعادتیں بدل سکتا ہے جو اِن کی دِلی اور دِماغی رغبت کو تبدیل کر سکتا ہے۔ آئندہ زمانہ کا حکیم بجائے جسم کا علاج کرنے کے اِنسان کے دِل کا علاج کریگا۔ کیونکہ دِل کی غلاظت رفع ہونے سے جسم کی غلاظت رفع ہو سکتی ہے۔ آتشک یا سوزاک کے لاکھوں نُسخے حکیموں کی چاندی کرنے کے لئے مُفید ہوں۔ مگر خلقت خدا کی اصلی بھلائی ان سے غیر مُمکن ہے حقیقی معالج شہوت کے مادہ کو قابو میں رکھنے کی تدابیر عمل میں لائیگا۔ اور اِنسانوں میں صحت کا مادہ بیدار کر کے اِن کو اپنے جذبات پر قابو کرنا سکھلائے گا۔ جیل خانہ کی سزائیں خواہ وہ کیسی ہی کڑی ہوں۔ اِتنا اثر نہیں رکھتیں۔ جتنا کہ اِنسان کے اندر ایسی قوتوں کی بیداری رکھتی ہے۔ جن سے اُس فعل شنیعہ کا امکان ہی نہیں رہتا۔ جس کی سزاء قید دیجاتی ہے۔ ہر ایک انسان میں ایسی قوت موجود ہے۔ جن کی بیداری سے وہ ہر ایک عارضہ یا جذبہ پر غالب آ سکتا ہے۔ اِس قوت کا نام قوت ارادی ہے۔ یہ رُوح کی طاقت ہے۔ جس قدر زبردست صُورت میں یہ جاگ اُٹھتی ہے۔ اُسی قدر آسانی یہ دُنیا کی تکالیف میں پیدا کرنی جاتی ہے۔ اِس قوت کی بیداری کی خاطر ذیل کی چند ہدایات۔ اُمید ہے۔ ہزاروں اِشتہاری نسخوں سے زیادہ

مفید ثابت ہوں گی۔

اوّل :- دل سے تمام شکوک رفع کرکے مالک کائنات سے اِس امر کے لئے اِلتجا کریں۔ کہ وہ تمہیں اپنے بدجذبات و بدعادات پر حکمرانی حاصل کرنے کی توفیق عطاء کرے۔

دوئم :- اپنے دِل میں یہ اعتقاد پیدا کریں۔ کہ میں اِس عادت یا جذبہ پر ضرور غالب آؤنگا۔ اپنے دِل میں ایسی حالت صحت کا تصور قایم کرتے رہیں۔ جس میں آپنے آپ کو اِس سے مُبرّا دیکھنے کی خواہش پیدا ہو سکے۔ اِس خواہش کو آہستہ آہستہ مقوّی بناتے رہیں۔ اور اِس کے خلاف جو بھی خیال تمہارے دماغ میں داخل ہو۔ اِسے روکیں اگر پہلی مرتبہ تمہیں کامیابی حاصل نہیں ہوئی۔ تو دُوسری بار کوشش کریں۔ کہ اِس قسم کا خیال تمہارے دماغ میں داخل نہ ہو سکے۔

سوئم :- اپنے دل کی حالت تبدیل کرنے سے تم قدرت کی اِن قوّتوں سے ہم آہنگی حاصل کر سکو گے۔ جو تمہاری حفاظت کا انتظام کرتی ہیں۔ اور آئندہ وہ قوتیں تمہاری اِمداد کرینگی۔ کیا تم نہیں دیکھتے ہو۔ کہ خوفناک حادثات میں بسا اوقات بعض اِنسان بچلئے جاتے ہیں۔ پس یہ یقین قایم کر لو۔ کہ اِس قدرت میں ایسی طاقتیں موجود ہیں۔ جس کے ساتھ ہم آہنگی پیدا کرنے سے تم شدید سے شدید بدعادت سے بچ سکتے ہو۔

جس چیز کا بھی تصوّر اپنے دماغ کے اندر تم قایم کرتے رہو۔ اُسے

مادی شکل ضرور ہی بِل جائیگی۔ یہ ہی قدرت کا اصول ہے۔ شہوت پرستی یا اِنتقام کے تصوّر انسانوں کو زانی اور مُنتقم بنا دیتے ہیں۔ پس ایسے تصوّر کو اپنے دِماغ میں مت قایم ہونے دیں۔ جو لوگ صحت کا تصوّر اپنے دماغ میں نہیں قایم رکھ سکتے۔ وہ تندرست رہنے کی اُمید بھی قطع کر دیں۔

چہارم:۔ حالت اِشتغال میں مالک قدرت سے کوئی چیز مت طلب کریں۔ کیونکہ سکون دِل یا اطمینان قلب اِس میں پہلی ضرورت ہے

قوّت ارادی کی بیداری کے فوائد

تمام امراض کی جڑھ جہالت ہے۔ لوگ اِس واسطے جلدی موت کے مُنہ میں جاتے ہیں۔ کیونکہ وہ زِندہ رہنا نہیں جانتے۔ اگرچہ ہمارے جسم کے اجزاء مادی اشیاء سے بنے ہوئے ہیں۔ لیکن جو قوّت انہیں وصل دیتی یا اِعتدال میں رکھتی ہے۔ وہ مادی نہیں ہے۔ پس جسم کے پُرزوں کا علاج کرنے سے اِنسان تندرست نہیں رہ سکتا۔ مگر اِس قوّت کو نشو ونما دینے سے یہ بات ممکن ہے۔

دُنیا میں کونسا کام ہے۔ جو قوت ارادی کر نہیں سکتی۔ زِندگی میں کامیابی اِن ہی اشخاص کو حاصل ہوتی ہے۔ جو اُمید سے تازگی حاصل کرتے ہیں۔ زبردست خواہش۔ خیالی تصور کامیابی کی کنجی ہیں۔ جب تک کامیابی

کا تصوّر ہمارے دِل میں پُختہ نہیں قایم ہوتا۔ تم کسی بھی خواہش کے پُورا کرنے میں کامیاب نہیں ہو سکتے ہو۔ تم قدرت سے کامیابی کے اجزاء کو خود کشش کرتے رہتے ہو۔ مایوس دل کبھی کِسی کام میں بھی کامیاب نہیں ہو سکتا۔ موافق دُنیاوی حالات کو تمہارا تصوّر خود پیدا کر لیتا ہے۔ جب کہ تمہاری خواہش انہیں ترتیب دیتی رہتی ہے۔

جِسمانی لحاظ سے کمزور آدمی بھی زبردست قوّت ارادی کی وجہ سے بیماری سے بچ سکتا ہے۔ نااُمیدی اور مایُوسی قوّت ارادی کو کمزور کر دیتی ہے۔ اِس واسطے اِن سے بچنا چاہئے۔ قوّت ارادی اور صحت لازم ملزُوم ہیں۔

عمدہ اور مُصفّا خوراک اگر اچھی طرح ہضم ہو جائے۔ تو پاکیزہ خون پیدا کر دیتی ہے۔ اِس سے قوّت اِرادی مضبوط بن جاتی ہے۔ اچھا ہاضمہ صرف صحت کے لئے ہی مُفید نہیں ہے۔ بلکہ اخلاق کے لئے بھی۔ اگر گندی ہوا یا بُری خوراک سے خون خراب ہو جاوے۔ تو یہ سُستی اور کمزوری پیدا کر دیگا۔ ہاضمہ کی خرابی جسمانی اور اِخلاقی لحاظ سے یکساں مُضر ہے۔ اگر قوّت ارادی مضبوط ہو گی۔ تو یہ دہشت اور خوف کو دور کر دیگی +

اُمیّد کی برکت

اُمیّد عجیب طاقت ہے۔ دراصل یہ رُوح اعظم کی قوّت کی

علمبردار ہے۔ جو لوگ اُمیدّ سے زندہ رہتے ہیں۔ وہ کسی صورت میں مایوس نہیں ہوتے۔ مایوسی بیماری اور موت کی علمبردار ہے۔ ایام مرض میں اُمیدّ کی اصلی طاقت معلوم ہو جاتی ہے۔ مایوس بیمار کو کوئی حکیم خواہ کیسا ہی حاذق ہو۔ تندرست نہیں کر سکتا۔ حکیم کا پہلا کام مریض کے دِل میں بیماری پر فتح پانے کی قوّت بیدار کرنا ہے۔ اگر تمہارے دِل میں زندہ رہنے کی زبردست خواہش موجود ہے۔ تو یقین رکھیں۔ موت بھی پرے ہٹ جائیگی۔ یہ خیالی پلاؤ نہیں ہے۔ بلکہ زندہ صداقت ہے۔

مُردہ دِل سے اعلیٰ جذبات کا صدُور غیر ممکن بن جاتا ہے۔ بیماری کا مرکز دل ہے۔ نہ کہ جسم ہے۔ پس ایاّم صحت میں ایسے وسایل اختیار کرتے رہیں۔ جس سے دِل طاقتور بن جاوے۔ اور تمہیں آئندہ تکالیف کے مُقابلہ کے لئے طیاّر کر دے۔

بدصُحبت

اِس جہان میں بہت سی خوشنما زندگیاں بدصُحبت کے اثر سے تباہ ہو چکی ہیں۔ نوجوانوں کا دل شہوت۔ اِنتقام۔ حسد۔ کینہ۔ حرص کے جذبات میں پھنسانا آسان ہے۔ مگر پھنسے ہُوئے شخص کو تباہی سے بچانا مُشکل ہے۔ جو لوگ بچوّں کے ہاتھ میں گندے ناول یا فحش تصاویر رکھتے ہیں۔ کاش کہ وہ اپنی ذِمہ واری کو محسوس کرتے۔ شہوت کے

جذبات جب چھوٹی عمر میں مشتعل کئے جائیں۔ تو یہ تمام جسم میں ایک
نئی حرکت پیدا کر دیتے ہیں۔ جس سے اعتدال یا خود ضبطی کا مادہ
دن بدن کمزور ہو جاتا ہے۔ بدحرکات سے نسیں کمزور ہو جاتی
ہیں۔ خون بگڑتا جاتا ہے۔ چہرہ کی رنگت جاتی رہتی ہے۔ اور بچے
جن افعال شنیعہ کے مرتکب ہو جاتے ہیں۔ ان کا اثر کئی سالوں تک
قائم رہتا ہے۔ بعض تو جلدی راہی ملک عدم ہوتے ہیں۔ جب کہ
دوسرے ساری عمر کے لئے بدعادت کا شکار رہتے ہیں۔

جو لوگ یہ دعویٰ کرتے ہیں۔ کہ ناولوں کے پڑھنے سے انسان
کی قوّت متخیلہ ترقی کرتی ہے۔ یا دوسروں کی بدحالی دیکھ کر عبرت
آتی ہے۔ کاش کہ وہ نوجوانوں کی دلی حالت پر نظر ڈالتے۔ عبرت
تو آتی آئیگی۔ مگر عشق کے جگر سوز تیر عاشق مزاجوں کے دل کو
چھلنی پہلے کر دیتے ہیں۔ اُن کی تمام قوّت خیالی معشوقوں کے
رُوپ و رنگ کا تصوّر قائم کرنے میں لگی رہتی ہے۔ اگر قوّتِ خیالی
کی ترقی کا یہ ہی معیار ہے۔ تو جس قدر جلدی یہ رُک جائے۔ اتنا
ہی اچھا ہے۔ جو لوگ یہ دعویٰ کرتے ہیں۔ کہ وہ عشقیہ ناولوں کے
بد اثرات سے بچ سکتے ہیں۔ وہ اپنے آپ کو دھوکہ دیتے ہیں
بدصحبت بذات خود زہر ہلاہل سے بدتر ہے۔ کیونکہ اس کا اثر زیادہ
دیرپا اور زیادہ خطرناک ہے۔

بدعادات

اپنا وقت بیہودہ گپ شپ یا دُوسروں کی عیب جوئی میں مت صرف کریں۔ نہ ہی معمولی جھگڑوں یا قضیوں کو باعثِ فرحت سمجھیں۔ دُوسروں کی عیب جُوئی سے تم اِن کے عیوب کو کشش کرتے ہو۔ اور ناکردہ گناہ مُلزم بنتے ہو۔

زُود رنجی کی عادت اعتدال مزاج کا ستیاناس کر دیتی ہے۔ کیونکہ یہ کم ظرفی پیدا کرتی ہے۔ اور صحت کو بگاڑتی ہے۔ اِس سے باہمی ہمدردی کا مادہ دن بدن کم ہوتا جاتا ہے۔ اور انسان دوسروں کے سامنے مذاق کا مضمُون بنتا رہتا ہے۔ تمہاری گفتگو شائستہ اور خلیق ہونی چاہیئے۔ بدزبانی فریقین کو نقصان دیتی ہے۔ تلوار کا زخم ٹھیک ہوجاتا ہے۔ مگر بدزبانی کا زخم سالوں تک ٹھیک نہیں ہوتا۔ اِس سے ہزاروں خوُن ہوچکے ہیں۔ اور آئندہ ہونگے۔ جو شخص بولنا نہیں جانتا۔ وہ حیوان ہے۔ پہلے تولو۔ پھر بولو۔ سچی کہاوت ہے۔ کیا تم نے محسُوس نہیں کیا ہے۔ کہ کِس قدر طاقت غصّہ اور اشتعال کے موقعہ پر ضایع ہوجاتی ہے۔ تعجّب ہے۔ کہ لوگ اپنے گانے والے باجے کو باقاعدہ رکھنے کے لئے کِس قدر دِقّت اُٹھاتے ہیں۔ لیکن جس جسم سے دُنیا کے سارے کام لیتے ہیں اِسے ٹھیک رکھنے کی پرواہ نہیں کرتے۔

چھوٹے بچوں کی عادات کی دیکھ بھال سب سے زیادہ ضروری ہے۔ کیونکہ یہ اپنی بد عادات کو احتیاط سے اپنے والدین یا محافظوں سے چھپاتے رہتے ہیں۔ اس طرح بُرائی پوشیدگی میں پرورش پاتی رہتی ہے۔ حتیٰ کہ یہ اس قدر بڑھ جاتی ہے۔ کہ مریض کی زندگی کو تباہ کر دیتی ہے۔

خوراک کی کمی

بعض لوگوں میں یہ مکروہ عادت پائی جاتی ہے۔ کہ وہ ہلکی اور کمزور خوراک کھا کر گذران کر لیتے ہیں۔ جبکہ شادی یا کسی دوسری تقریب پر دل کھول کر روپیہ خرچ کرتے ہیں۔ یہ عادت اہل ہنود میں عام پائی جاتی ہے۔ اور ان کی کمزوری اور بزدلی کی بڑی وجہ ہے۔ ایسا فعل خودکشی کے مترادف ہے۔ تم نکمے کپڑے پہن سکتے ہو۔ اپنے شادی کے اخراجات کو کم کر سکتے ہو۔ لیکن اگر تم اپنی خوراک کو ہلکی بنا کر اپنے خرچ کو گھٹاتے ہو۔ تو تم خودکشی کرتے ہو۔ اچھی غذا سے تم بہتر کما سکو گے۔ اور اچھی زندگی بسر کر سکو گے۔

دانت یا آنکھ میں نقص

دانت معدہ کا دروازہ ہیں۔ اِن میں کسی قسم کا نقص پیدا ہونے سے

تمہارا ہاضمہ بگڑ جائیگا۔ اگر دانتوں سے خون نکلتا ہے۔ یا ان میں سے غلاظت باہر آتی ہے۔ تو بہتر ہوگا۔ کہ انہیں نکلوا کر نئے لگوالیں۔ ویسے ہی بینائی میں نقص رفع کرنے کی خاطر عینک کا انتظام کرلیں۔ اس سے بعض اوقات بینائی میں خاص ترقی واقع ہوئی ہے۔

ورزش

طالب علم اور پیشہ ور لوگ ورزش سے عموماً لاپرواہ رہتے ہیں۔ کاش کہ وہ یہ سمجھیں۔ کہ ورزش کے ساتھ کتب بینی زیادہ آسانی سے ممکن ہے۔ جس قدر وقت ورزش میں صرف ہوتا ہے۔ اس سے کئی گنا معاوضہ اس سے حاصل ہوتا ہے۔ بہت سے آدمی ورزش کے فوائد تو خوب سمجھتے ہیں۔ لیکن خود ورزش کرنے سے پہلو تہی کرتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے۔ کہ اُن کا دماغ اور دل پاک جا نہیں ہوتا۔ اس وجہ سے وہ ہمیشہ کسی نہ کسی عارضہ میں مُبتلا رہتے ہیں۔

سیر کرنا سب سے آسان طریق ورزش ہے۔ مگر نوجوانوں کے لئے ڈنڈوں یا پٹھوں کا باقاعدہ استعمال ضروری ہے۔ ورزش سے جسم کے تمام گندے مادے باہر نکل جاتے ہیں اور پسینہ کے راستہ سے صاف ہوجاتے ہیں۔ یہ ہمیشہ دھیان رکھیں۔ کہ تمہاری ورزش تمہاری رغبت کے مطابق ہو۔ ورنہ یہ تمہارے دل پر بُرا اثر

پیدا کریگی۔ اِس سے تمہارا جسم مضبوط بن جائے گا۔ مگر تمہارا دِل شاد نہیں ہوگا۔ ورزش کا سب سے بڑا فایدہ یہ ہے۔ کہ یہ تمہارے جسم اَور دِل دونوں کو ہلکا بنا دیتی ہے۔ اِس سے کھانا ہضم ہو جائے گا۔ اَور خون کا دَورہ برابر چلتا رہیگا۔ اَور اِنسان ہر ایک کام کو خوشی سے پُورا کریگا۔

کھیلیں
Games.

قدیم آریہ لوگ اپنی کھیلوں کے لئے خاص طور پر مشہور تھے۔ شاید دُنیا بھر میں سب سے پہلے اہلِ ہند نے ہی تیر اندازی نیزہ بازی کا ہُنر ایجاد کیا تھا۔ اِس مُلک میں ہر ایک گاؤں اَور شہر کے باہر اکھاڑے تیار رہتے تھے۔ پنچائیتوں کا فرض تھا۔ کہ ان اکھاڑوں کی دیکھ بھال کریں۔ تہواروں کے موقعہ پر اِن میں بڑے بڑے میلے لگتے تھے۔ جب کہ ہر ایک قِسم کی کھیلیں ہوتی تھیں۔ اَور لوگ جوق در جوق انہیں دیکھنے آیا کرتے تھے۔ ہر ایک کے دِل میں یہ اُمنگ تھی۔ کہ میدان میں اُترے۔ اَور خود اِس میں حصّہ لے۔ اِس سے ساری قوم سپاہیانہ کرتب سیکھ جاتی تھی۔ چنانچہ ویدوں میں کئی منتر اِس قسم کے پائے جاتے ہیں۔ جن میں آریہ قوم کی سپاہیانہ عادات صاف صاف الفاظ

میں بیان کی گئی ہیں جب اس قوم میں سپاہیانہ کرتبوں کی خواہش کم ہو گئی تو یہ تہوار عیش پرستی کا سامان بن گئے ۔ اور لوگ اِن کو تفریح کے لئے اِستعمال کرنے لگے ۔ اِس سے قوم کی جنگی طاقت کمزور ہو گئی ۔

مغربی طرز کی کھیلوں سے مشرقی طرز کی کھیلیں زیادہ آسان اور کم خرچ ہیں ۔ اِن میں کھلاریوں کی تعداد بھی کم درکار ہے ۔ اِس لئے اہل ہند کا فرض ہے ۔ کہ اپنے نوجوانوں کی رغبت اِن کھیلوں کے باقاعدہ اِستعمال کیطرف پیدا کریں ۔ اور بجائے گپ شپ میں وقت ضایع کرنے کے اِن کھیلوں میں لطف حاصل کریں ۔

صحت کے لئے خاص ہدایات

مندرجہ ذیل ہدائیتیں ہر ایک نوع اِنسان کے لئے خاص طور پر مفید ثابت ہونگی ۔ ناظرین اِن کو غور سے ذہن نشین کریں ۔ اور اِن پر باقاعدہ عمل کریں ۔

اول :- اپنے کھانے کا اِنتظام اپنی اشتہاء کے مطابق کریں کھانا ہمیشہ وقت پر کھائیں ۔ دیر سے کھانے سے خوراک ٹھیک ہضم نہیں ہو گی ۔ خاصکر رات کے وقت جبکہ اِنسان کو چلنے پھرنے کا موقعہ ہی کم ہے ۔ خوراک کا اِنتخاب اپنی جسمانی ضرورّیات کے لحاظ سے کریں ۔

گندا پانی کسی صُورت میں ہی مت پیئیں۔ جس برتن کو دُوسرے شخص نے استعمال کیا ہے۔ اِس کو راکھ سے صاف کئے بغیر مت اِستعمال کریں۔ صفائی کیلئے مٹی سے راکھ ہمیشہ بہتر ہے۔ کسی کی جوٹھی چیز کسی صُورت میں بھی مت کھائیں۔ خواہ کھلانے والا تمہارا کتنا ہی عزیز ہو۔ جو کچھ اِنسان کے مُنہ سے باہر آتا ہے۔ اسمیں غلاظت ضرور موجُود ہوتی ہے۔ اِس واسطے اپنی جان کی سلامتی اِس میں ہے۔ کہ تم اِس سے ہر طرح پرہیز کرو۔ جھُوٹھ جسم کا اور جھوٹ دل کا ستیاناس کر دیتا ہے۔ پس دونوں سے بچیں

دوم:۔ یہ مت سمجھیں۔ کہ دُنیاوی مُعاملات میں تم مذہب کی امداد کے بغیر کام کر سکتے ہو۔ یا دھرم کے بغیر تندرُستی ممکن ہے۔ جیسے جسمانی لحاظ سے ورزش ضروری ہے۔ ویسے ہی تمہارے دل و دماغ کے پُرزوں کو اعتدال میں رکھنے کے لئے قربِ الٰہی کی ضرورت ہے۔

مذہب سے مُراد تعصب یا فرقہ دارانہ جذبات پر یقین نہیں ہے۔ کیونکہ یہ تو مذہب کی امراض ہیں جو لوگ تعصب یا فرقہ دارانہ جذبات سے متاثر ہوتے ہیں۔ وہ مذہب کے پاک تاثرات سے کوسوں دُور رہتے ہیں۔ مذہب ایک بہشتی نعمت ہے۔ یہ تنگدلی یا کم ظرفی کے عین مُتضاد ہے۔ جہاں تنگ دِلی ہے وہاں مذہب نہیں۔ اور جہاں مذہب ہے۔ وہاں تنگ دِلی

یا تعصب کا نام و نشان نہیں رہ سکتا۔ متعصب دماغ بیمار دماغ ہے۔ جبکہ فرقہ وارانہ جذبات کو مشتعل کرنا دنیا میں زہر پھیلانا ہے۔

سویم :۔ دہشت۔ غصہ۔ انتقام۔ شہوت۔ حسد۔ کینہ پروری کے جذبات پر قابو رکھیں۔ ورنہ تم نت نئی مرض میں مبتلا ہوتے رہو گے۔ اور کوئی حکیم تمہاری تندرستی بحال نہیں کر سکیگا۔ ان میں سے ہر ایک زہر پیدا کر دیتا ہے۔ اور تمہارے اعتدال مزاج کو بگاڑ دیتا ہے۔

چہارم :۔ سادگی ہر طرح مفید اور قابل تعریف ہے۔ مکلف دسترخوان کی آرزو مت رکھیں۔ جو لوگ مکلف کھانے کھاتے ہیں۔ وہ ہمیشہ کسی نہ کسی مرض میں مبتلا رہتے ہیں۔ ذائقہ نہایت عمدہ چیز ہے۔ مگر خوراک کا تمام مزہ صحت کے ساتھ ہے میز پر بہت سی طشتریاں رکھنے سے خوراک ایسی لذیذ نہیں بنتی۔ جیسی سارے دن کی محنت کے بعد ایک مزدور کو سوکھی روٹی لطیف معلوم ہوتی ہے۔ مقصد زندگی طعام پرستی نہیں ہے۔ بلکہ صحت اور زندگی ہے۔ انسان پیٹو حیوان سے زیادہ بلند تر پایہ رکھتا ہے۔

پنجم :۔ ٹھنڈے پانی میں غسل باقاعدہ کریں۔ اور اپنے جسم کو صاف رکھیں۔ اگر تمہارا جسم بہت بھاری نہیں ہے۔ تو بہت پانی مت

پئیں۔ خوراک کے آغاز یا خاتمہ پر پانی پینا مناسب ہے۔
برف سے ٹھنڈا کیا ہوا یا گرم کیا ہوا پانی مت پئیں۔

ششم:۔ اپنے سونے کے کمرے میں کافی ہوا داخل ہونے دیں
کھڑکیاں یا دروازے بند کرکے مت سوئیں۔ نہ ہی گرم کمرے
نہ ٹھنڈی ہوا میں سوئیں۔ ہوا کے جھونکے کے سامنے مت سوئیں۔
اپنی آرام گاہ کو بالکل صاف رکھیں۔ اسے خوبصورت سامانوں مثلاً
تصاویر۔ کرسیوں۔ میز و زیبایش کے لوازمات سے آراستہ اور پیراستہ
رکھیں۔ کسی قسم کی غلاظت بھی تمہارے آرام گاہ کے نزدیک نہیں
ٹھہرنی چاہیئے۔ کیونکہ اس کی بدبو تمہارے اندر داخل ہو کر تمہارے
سانس کو غلیظ بنا دیگی۔

ہفتم:۔ اپنے جسم اور کپڑوں کو ہمیشہ ہی صاف اور ستھرے رکھیں۔
غلاظت انسان اور خدا دونوں کے خلاف گناہ ہے۔ جب تم دفتر
سے یا دوکان سے شام کو آتے ہو۔ یا اپنے کام کاج سے فارغ ہو
کر آرام کے لئے لیٹتے ہو۔ تب اپنے کپڑوں کو کھلی ہوا میں لٹکا دو۔
پھولوں یا عطریات کا استعمال بے جا نہیں ہے۔ کیونکہ ان سے
تازگی حاصل ہوتی ہے۔ یاد رکھیں۔ صاف ستھرے لباس سے
یا پھولوں کے استعمال سے تمہاری زندگی بہتر خدمات سرانجام دیگی۔

ہشتم:۔ جب کبھی موقعہ ملے۔ راگ سننے سے مت چوکیں۔ راگ روح
کی غذا ہے۔ جیسے غسل کرنے سے جسم تازہ ہوتا ہے۔ ویسے

ہی راگ سے رُوح میں تازگی آتی ہے۔ جس گھر میں راگ نہیں گایا جاتا وہ دوزخ کے برابر ہے۔ جس شخص کے دِل میں راگ سے محبّت نہیں۔ وہ شکسپیئر کے قول کے مطابق جلاوطنی کا مُستحق ہے۔ مگر راگ فحش نہیں ہونا چاہیئے۔ کیونکہ یہ بجائے فایٔدہ کے اُلٹا نقصان کرتا ہے۔

نہم:۔ جو خیال تمہارے تندرستی کے لیئے مُضر ہو۔ اُسے اپنے دماغ میں جگہ مت دیں۔ جس کام کو بھی تم ہاتھ لگاتے ہو۔ اِس میں ناکامیابی کا خیال کسی صُورت میں بھی مت کریں۔ کیونکہ ایسا کرنے سے تم ناکامیابی کو دعوت دیتے ہو۔ اُمید۔ حوصلہ۔ اعتقاد زِندگی بخشتے ہیں۔ اور معجزہ خیز ہیں۔ تم اُن کے ذریعہ سے ہی قدرت کی زِندگی بخشنے والی طاقتوں سے ہم آہنگ ہو سکتے ہو۔

دہم:۔ ادویات کا اِستعمال ناجائیز یا ناواجب نہیں ہے۔ بشرطیکہ وہ مُفصّلہ بالا اصُولوں کے ساتھ کیا جاوے۔ مگر اُس کے بغیر وہ فایٔدہ سے خالی جاتا ہے۔ جو لوگ محض ادویات پر ہی بھروسہ رکھتے ہیں۔ وہ اپنی غلطی کو جلدی ہی معلوم کر لیتے ہیں۔ ڈاکٹر یا حکیم کے مشورہ سے بیماری کا علاج کرنا بُرا نہیں ہے۔ مگر اِن اصُولوں کو نظرانداز کر کے کوئی دوائی کارگر نہیں ہو سکیگی۔

باب دوم

فصل اول

صحت اور عیش پرستی

جذبہ عشق یا مُحبّت اِنسان کے دِل میں قدرُت نے دُوسرے تمام جذبوں سے بدرجہا زیادہ زبردست پیدا کیا ہے۔ دُوسری خواہشوں کا مغلوُب کرنا مُمکن ہے۔ مگر اِس جذبہ پر قابو پانا آسان امر نہیں ہے۔ دُنیا میں اِس کی لاکھوں مثالیں موجُود ہیں۔ کہ کِس طرح عاشق مزاج اپنے جذبہ عِشق کے مطیع ہو کر اپنی اَور اپنے خاندان کی عِزّت۔ جاہ و رُتبہ مال و حشمت۔ غرضیکہ جتنی بھی عزیز اَور قابل قدر اشیاء ہیں قربان کر دیتے ہیں۔ بلکہ بعض اَوقات اَپنی زندگی بھی کھو ڈالتے ہیں۔ اِس سے اِس جذبہ کی طاقت اَور ماہیت معلوُم ہو سکتی ہے۔ ماہرین سائنس بتلاتے ہیں۔ کہ Protazoa جیسا چھوٹا سا کیڑا بغیر ملاپ کے مر جاتا ہے جب اَدنیٰ مخلوقات میں جذبہ عِشق کی یہ حقیقت ہے تو اِنسانوں پر اِس جذبہ کا اثر کتنا ہوگا۔ اِس سے آنکھوں میں روشنی

دماغ میں پھرتی آتی ہے۔ دُنیا ایک نئی رنگت میں ملبوس دکھلائی دیتی
ہے۔ محبت کا جذبہ ایک رگ سے دُوسری رگ میں سرائیت کرتا جاتا
ہے۔ عشق اور محبت لازم ملزوم ہیں۔ قدرت نے محبت کے جذبہ سے
ہی تمام کائنات کو قایم رکھا ہے۔ یہ بقائے نسل اور دُنیا کے قیام
کا موجب ہے۔ چونکہ گندے حالات میں نسل کے خراب ہونے کا
اندیشہ ہے۔ اِس واسطے تمام ہادیان مذاہب اور علمائے دُنیا نے
عورت کی عصمت اور حیاداری کو سوشیل نظام اور اخلاق کی سب سے
پہلی ضرورت قرار دیا ہے۔ درحقیقت کسی مُلک کی تہذیب کا اعلیٰ معیار
اِس مُلک کی عورتوں کی حالت ہوتی ہے۔ اگر عورتیں پاکیزہ دِل عصمت
مآب۔ نیک نہاد۔ نیک معاش ہیں۔ تو اولاد بھی نیک نہاد۔ حیادار پیدا
ہوگی۔ عورتوں کی تمام خوبیوں میں عصمت سب سے اعلیٰ خوبی ہے۔
اور سب نیکیوں میں سے سب سے اعلیٰ نیکی ہے۔ عورت کی تمام
خوبیاں عصمت کے ساتھ وابستہ ہیں۔ باعصمت عورت ہر ایک نیکی اولوالعزمی
پارسائی یا پاکیزگی کا منبع ہے۔ اِس کے برخلاف اگر ایک بار اِس کی عصمت
کا پردہ ٹوٹ جائے۔ تو دُنیا میں کونسا گناہ ہے۔ جو اِس سے سرزد نہیں
ہو سکتا۔ جیسے گلاب یا موتیا کا پھول۔ اپنی پنکھڑی سے علیحدہ ہوکر اپنی
خوبصورتی کو جلدی ہی کھو دیتا ہے۔ ویسے ہی عورت کی عصمت کا معاملہ ہے
جو لوگ عورتوں کی عصمت بگاڑتے ہیں۔ کاش کہ وہ اپنی سخت غلطی کو
محسوس کریں۔ کہ وہ کتنا بڑا گناہ سر پر اُٹھاتے ہیں۔ اور کتنی بڑی ذمہ داری

سر پر لیتے ہیں۔ لاکھوں عورتوں کی زندگی محض اِس واسطے وبال بن گئی ہے۔ کہ وہ کسی لالچ۔ رُعب۔ خوف۔ دہشت کی وجہ سے اپنی حفاظت نہیں کر سکیں۔ تعلیم یافتہ لوگوں کا فرض ہے۔ کہ وہ اِس مسئلہ کی حقیقت پر ٹھنڈے دِل سے غور کریں۔ اور دوسروں کو اِس عیب سے بچانے کی کوشش کریں۔ باعصمت عورتوں نے تاریخ دُنیا میں جو معجزات برپا دکھلائے ہیں۔ کسی مرد سے صادر ہونے ممکن نہیں۔ اُنہوں نے اپنی عصمت کی حفاظت میں اپنا جسم آگ کی نذر کرنا گوارا کیا ہے۔ مگر بے عزتی برداشت نہیں کی۔ منو مہاراج جو ہندوستان کے سب سے بڑے مُقنن ہو چکے ہیں۔ واقعی سچ لکھتے ہیں۔

"جہاں عورتوں کی عِزّت ہوتی ہے۔ وہاں سب دیوتا باس کرتے ہیں۔ جہاں اِن کی عِزّت نہیں کی جاتی۔ وہاں دوسرے سب کام بے فائدہ جاتے ہیں۔"

پس عورت کی عِزّت کریں۔ اِس کی عصمت کی حفاظت کریں۔ کیونکہ اِس کی حفاظت پر ہی دُنیا کا قیام ہے۔ اور اخلاق یا سوشل نظام کا اِنحصار ہے۔

(۲) مگر یہ تب ہی ممکن ہے۔ جبکہ حضرت اِنسان اِس جذبہ عشق کا بجا اِستعمال سیکھے۔ جو شخص اپنے دِل پر ضبط قایم نہیں کر سکتا۔ وہ دُنیا میں کسی کام میں کامیاب نہیں ہو سکتا۔ جذبہ عشق ایک نہایت زبردست طاقت ہے۔ اِس کو ضایع کرنے سے اِنسان کی تمام قوتوں کا ستیاناس

ہو جاتا ہے۔ لیکن اگر اِس کو ضبط میں لایا جاوے۔ اور اِس سے پیدا شدہ قوّت کو جمع رکھا جاوے۔ تو یہ دین اور دُنیا کے اہم معاملات میں اِنسان کی اعلیٰ مدد کرتا ہے۔ دُنیا میں جتنے علوم یا ہُنر آپ ملاحظہ کرتے ہیں۔ یہ اِن دِماغوں کا ہی صدُور ہیں جو کہ اَپنی طاقت کو اَپنے ضبط میں رکھتے تھے۔ تمام ہادیان مذاہب نے خود ضبطی کو تمام قوّتوں کا مرکز قرار دیا ہے۔ اور اَپنے پیروں کو نفس پرستی یا مباشرت سے روکا ہے۔

فیثاغورس یُونان کا ایک نہائت اعلیٰ فلسفہ دان مہاتما گذرا ہے۔ اُس کے وجُود سے اِس جہان میں اعلیٰ درجہ کی پاکیزگی پارسائی اور بھلائی کا صدُور ہُوا تھا جس کا اثر مغربی ممالک میں سینکڑوں برسوں تک جاری رہا۔ اِس نے اَپنے شاگردوں کو جن کی تعداد ہزاروں ہی تھی اور جو مہاتما بدھ کے بھکشوؤں کی مانند پرہیزگاری کے مُعلّم تھے۔ ساری عُمر مجرّد رہنے کی تعلیم دی تھی۔ حضرت مسیح بھی خود ساری عُمر مجرّد رہے۔ اور اَپنے شاگردوں کو ایسا کرنے کی تاکید کرتے تھے۔ چنانچہ عیسائی مذہب کے تمام پرچارک یا رومن کیتھولک گرجا کے پادری monk مجرّد ہی رہا کرتے تھے یہ رواج آجتک جاری ہے۔

مہاتما بدھ کی تعلیم بھی مجرّدین کی تعلیم تھی۔ اور اِس کے تمام بھکشو آج تک مجرّد رہتے ہیں۔ اہل اسلام میں صُوفی لوگ مجرّدین کو پسند کرتے رہے ہیں۔ ہندوؤں میں تو برہمچریہ زِندگی کا سب سے اعلیٰ مقصد قرار دیا گیا ہے۔ آغاز پیدائش سے آج تک آریہ جاتی اِس کی تعریف میں

ہزار زبان سے اعلان کر رہی ہے۔ اِس تمام تعلیم کی علت غائی یہ ہے۔ کہ خود ضبطی تمام قوّتوں کی جڑھ ہے۔ یوگ شاستر کے مُعلّم بتلاتے ہیں" کہ اِنسان کی تمام قوّتوں میں سے اولاد پیدا کرنے کی قوّت سب سے زیادہ اعلٰی اور مُفید ہے۔ اِس قوّت کا مرکز دِماغ ہے۔ جس قدر احتیاط سے اِس قوّت کو دماغ میں قایم رکھا جائے۔ اِتنا ہی اِنسان طاقتور اور عالم ہوگا۔ یوگی اِس طاقت کو اوجس کے نام سے پکارتے ہیں۔ اِس کا اثر اِنسان کے ہر ایک خیال اور فعل پر دکھلائی دیگا۔ چنانچہ جس اِنسان میں اوجس موجود ہے۔ اُس کی زبان خوبصورت اور خیالات بھی خوبصورت ہونگے۔ اور وہ دوسروں پر گہرا اثر ڈالینگے۔

لیکن جس شخص میں یہ طاقت موجود نہیں ہے۔ اُس کے خیالات خواہ کیسے ہی خوبصورت ہوں۔ دوسروں پر کوئی اثر نہیں پیدا کرینگے۔ ہر ایک اِنسان میں اوجس کی قوّت موجود ہے۔ اور یہ تمام اِخلاقی۔ جسمانی۔ رُوحانی قوّتوں کی جڑھ ہے۔ کیونکہ سب قوتیں آخر اوجس میں ہی تبدیل ہو جاتی ہیں۔ جن قوّتوں کو ہم مقناطیس کے نام سے پکارتے ہیں۔ وہ اِنسان کے اندر اِس اوجس میں تبدیل ہو جاتی ہیں۔ جس طاقت سے پہلوان کام لیتا ہے۔ وہ بھی اوجس میں مُنتقل ہو تی ہے۔ غرضیکہ اوجس سب قوتوں کی جڑھ ہے۔ یوگی بیان کرتے ہیں۔ کہ جس قوّت سے اِنسان اولاد پیدا کرتا ہے۔ اگر وہ روکی جائے۔ تو آسانی سے اوجس بنجاتی ہے۔ اور چونکہ اِس قوّت سے اوجس کا حاصل کرنا آسان امر ہے۔ اِس سے یوگی اِس

طرف اپنی خاص توجہ دیتے ہیں۔ وہ اِس قوّت کو قایم رکھتے ہیں۔ اور جلدی اوجس میں منتقل کرتے رہتے ہیں۔ یہ یاد رکھیں کہ باعصمت عورتیں اور باحیا مرد ہی مجرّد رہ سکتے ہیں۔ اِس واسطے حیاداری اور عصمت کے لئے اِس قدر تاکیدیں ہندو شاستروں میں پائی جاتی ہیں۔ کیونکہ مجرّدین سے ہی اوجس پیدا ہو سکتا ہے۔ جو آدمی یا عورت حیاداری سے خالی ہے۔ یا جو شخص مباشرت میں اپنی قوّت کا ستیاناس کرتا رہتا ہے۔ وہ اوجس پیدا نہیں کر سکیگا۔

اب جسمانی اخلاقی اور روحانی قوتوں کا سارا دار و مدار اوجس پر ہے۔ اِس لئے اِس سے خالی انسان کی قوت ارادی کمزور ہو جائیگی۔ وہ ہر ایک لمحے میں اپنی تجاویز کو بدلتا رہیگا۔ اپنی طاقتوں کو یکجا کرکے ان سے کام لینے کی قوّت اُس کے اندر موجود نہیں رہیگی۔ اِس لئے اس کا ہر ایک کام غلط جائیگا۔ ہر ایک مہم میں اسے ناکامیابی ہوگی۔ ہر ایک مرحلہ زندگی پر شکست ملیگی۔

یہی وجہ ہے۔ کہ تمام مذہبی ہادی جنہوں نے اِس جہان میں روشنی پھیلانے میں کامیابی حاصل کی ہے۔ یا جنہوں نے دوسروں کے اندر بھلائی کا خیال پھیلایا ہے۔ مجرّدین یا پارسائی پر اِس قدر زور ڈالتے رہے ہیں۔ از راج یوگ سوامی وویکانند۔

(۳) شادی کی غرض بقائے نسل ہے۔ نہ کہ عیش پرستی۔ یہی وجہ ہے۔ کہ دُنیا کے اعلیٰ مُقنّن مباشرت پر اِس قدر کڑی پابندیاں ڈالتے رہے ہیں۔ درحقیقت عیش پرستی ایک نہایت ہی خطرناک فعل

ہے۔ جس کے نتایج نہایت ہی دردانگیز ہیں۔ جلدی بُڑھاپا۔ کمزور بینائی۔ لاغرپن۔ سخیف البدنی۔ زُود رنجی۔ افسردگی عیاشی کے عام نتایج ہیں عیاش آدمی نہ تو صبر رکھتا ہے۔ نہ ہی اپنے مزاج پر قابو رکھ سکتا ہے۔ وہ جلدی ہی رنجیدہ ہو جاتا ہے۔ اور ہر ایک لمحہ پر اپنی کمزور طبیعت کا اظہار کرتا ہے۔ جس سے دوسروں میں رُسوا اور خوار ہوتا رہتا ہے۔ افسردگی تو اُس کے چہرہ پر اپنی مُہر ثبت کر دیتی ہے۔ آپ اِسے خندہ دل یا خندہ پیشانی بہت ہی کم پائینگے۔ کیونکہ راحت اِس کے دل سے ناپید ہو چکی ہے۔ آنکھیں بیٹھ جاتی ہیں۔ جُوں جُوں بُڑھاپا نزدیک آتا ہے۔ اور قوتیں ڈھیلی ہوتی جاتی ہیں۔ یہ تمام نتایج اپنے اصلی رُوپ میں دکھلائی دیتے ہیں۔ اُس وقت پشیمانی کا موقعہ نہیں رہتا۔ اور نہ ہی اصلاح کا امکان ہوتا ہے۔ کیونکہ وہ اپنی طاقت کا دوالہ پہلے ہی نکال چُکا ہے۔ یہ مت خیال کریں۔ کہ دوائوں سے یا حکیموں کے نسخوں سے کوئی شخص اپنی ضایع کی ہوئی طاقت کو دوبارہ حاصل کر سکتا ہے۔ آج تک دُنیا کے تختہ پر کوئی ایسا حکیم پیدا نہیں ہُوا۔ نہ ہی کوئی نُسخہ ایجاد ہو سکا ہے۔ جو کہ اِنسان کو اِس کے بُرے اعمال کے نتایج سے بچا سکے۔ اعلیٰ سے اعلیٰ نُسخے کمزور ہاضمہ اور کمزور قُوتِ ارادی پر بہت ہی کم اثر ڈال سکتے ہیں۔ اِخلاقی اور جسمانی دوالیہ پن کا علاج موت ہے۔ اگر حکیموں کے بس میں ہوتا تو وہ دلپسند عیاشوں کو مرنے ہی نہ دیتے۔

اہل سائینس ہمیں بتلاتے ہیں۔ کہ قوت تولید جانوروں کے دماغ کا $\frac{1}{7}$ حصّہ بناتی ہے۔ جب یہ قوّت مصنوعی آلات سے اُن کے دماغ سے نکالی گئی ہے۔ تو جانور اُڑنے کے ناقابل ہو گئے ہیں۔ ویسے ہی عیش پرست اشخاص چلنے پھرنے کے ناقابل ہو جاتے ہیں۔ اُن کی ٹانگوں میں جلدی درد شروع ہو جاتا ہے۔ وہ ہر وقت درد سر یا درد ٹانگوں کی شکائیت رکھتے ہیں۔ اور بیماری کا مجسّم نمونہ بن جاتے ہیں۔ ہمیں یاد رکھنا چاہیئے۔ کہ شادی کی غرض عیش پرستی نہیں ہے۔ بلکہ خاوند اور عورت کا ملاپ۔ اُن کی اخلاقی اور روحانی تکمیل کی خاطر ہے۔ تاکہ دونوں اپنی اعلیٰ صفات کو ملا کر اعلیٰ درجہ کی اولاد پیدا کر سکیں۔ اولاد والدین کی مجموعی صفات کی پیدائیش ہوتی ہے۔ وہ اُن کی اخلاقی۔ جسمانی اور روحانی صفات کو اپنے اندر منعکس کرتی ہے۔ در دُنیا میں ایک برکت کے طور پر ظاہر ہوتی ہے۔ اِس وجہ سے ہر ایک مُلک میں اولاد کو برکت یا فیض قدرت سمجھا جاتا ہے۔ ہمارا فرض ہے کہ اپنے اندر ایسے اوصاف پیدا کریں۔ تاکہ خود بھی آرام میں رہیں۔ اور دُنیا کو بھی سُکھ دیں۔ جو والدین اپنے اخلاق کی پرواہ نہیں کرتے ہیں۔ اور اپنے اندر اعلیٰ اوصاف پیدا کرنے سے قاصر رہتے ہیں۔ وہ کبھی توقع مت رکھیں۔ کہ اُن کی اولاد نیک معاش یا نیک خیال پیدا ہو گی۔ موجودہ سائینس ہمیں بتلاتا ہے۔ کہ اولاد خون۔ خیالات۔ جذبات میں والدین کا عکس ہوتی ہے۔ اِس واسطے جہاں والدین اپنے اخلاق

اور جسم کی پرواہ نہیں رکھتے۔ وہ کبھی نیک اولاد پیدا نہیں کر سکتے۔
ایسی اولاد پیدا کرنے سے ہی کیا فایدہ ہے۔ جو کہ دُنیا کے دُکھ
میں اِزدیاد کا موجب ہو۔ اور اِس زمین کو غمکدہ میں تبدیل کر دے۔
اِس دُنیا میں اِس قدر دُکھ۔ نفسانیت۔ خودغرضی۔ مردم آزاری
کیوں ہے۔ کیوں انسان ایک دُوسرے کے لئے عذاب کے سامان
پیدا کرنے میں لگے رہتے ہیں۔ اور اِس زمین کو دوزخ سے بدتر بنانے
میں مصرُوف رہتے ہیں۔ کیا یہ تمام عذاب مالک قدرت نے پیدا کر
رکھا ہے۔ اگر ایسا ہی ہے۔ تو یقیناً وہ ہستی جو اپنی مخلوقات کو ایک دُوسرے
کی تخریب کے درپے دیکھ کر خاموش رہتی ہے۔ یا اِس میں لُطف
حاصل کرتی ہے۔ وہ نیکی اور عالمگیر بھلائی کا منبع نہیں ہو سکتی۔
مگر اِس قسم کا شک کرنا ہی ہماری نادانی ہے۔ مالک کائنات
نہیں آب ہستی ہے۔ جس سے ہر ایک قسم کی زندگی اور راحت بخشنے
والی قوتوں کا صدور ہوتا ہے۔ یہ محض مذہب کی تعلیم نہیں ہے۔ بلکہ ہم ہر
لمحہ قدرت کے ہر ایک جلوہ سے اِس صداقت کو برملا دیکھتے ہیں۔ قدرت
کا ہر ایک ظہور خوبصورتی اور راحت کا مظہر ہے۔ کوئی اِنسان خواہ کیسا
ہی عقلمند ہو۔ درخت کے پتے ایسی خوبصورتی سے تراش نہیں سکتا۔
جیسے کہ قدرت خود تراشتی ہے۔ پہاڑوں۔ جنگلوں کی بہار ناقابل بیان
ہے۔ آبشاروں اور دریاؤں کی حیرت خیز شان قدرت کی فریفتگی کی
شاہد ہے۔ کیسا ہی افسردہ دِل ہو۔ انہیں دیکھ کر تازگی حاصل کر لیگا۔

جانوروں کا چہچہا - درختوں کا جوبن تمہارے دل کے سخت سے سخت غم کو دُور کر دیگا - قدرت زندگی کی مُنہ بولتی تصویر ہے - اِس کی شان ہی نرالی ہے - اور خوبصورتی بھی بے مثال ہے - جس پاک ہستی نے اِسے بنایا ہے - اِس کی شان سے کون انکار کر سکتا ہے - پس یہی نتیجہ صحیح ہے - کہ دُنیا کا تمام دُکھ درد اِنسانی نفسانیت کا نتیجہ ہے جب یہ نفسانیت بلا روک ٹوک بڑھتی جاتی ہے - اندھیر مچا دیتی ہے اِنسانی صحت غائب ہوتی ہے - اور طرح طرح کے امراض دُنیا میں پیدا ہو جاتے ہیں - دماغ بگڑتا ہے - دِل بگڑتا ہے - اور اِنسان سالم دماغ اور تندرست دِل سے محروم ہو - ایک دُوسرے کی تخریب کے سامان سوچنے لگتے ہیں - اور بجائے ایک دُوسرے کی مدد کرنے کے اپنی اپنی غرض کو دُوسروں کے سُکھ پر ترجیح دیتے ہیں - خود غرضی تمام گناہ کی جڑ ہے -

قدرت میں خود غرضی کا نام و نشان نہیں ہے - اِس کا ہر ایک نظارہ ہر ایک بشر کے واسطے کھُلا ہے - ہر ایک فیض ہر ایک انسان اور حیوان کے لئے جاری ہے - جب ہم قدرت کے ساتھ پیوست ہوتے ہیں - تب ہی سچے جیون اور سچی زندگی میں داخل ہوتے ہیں -

پس قدرت کی کسی چیز کو ناپاک دل سے مت چھُوئیں - ورنہ تمہاری نیت اِس کا رنگ بدل دیگی - اور بجائے فرحت کے اِس سے دُکھ اُٹھانا پڑیگا - درحقیقت اِنسان کی نیت ہی اُس کے خیالات اور اعمال

کو اپنا رنگ دیکر اُس کے سُکھ اَور دُکھ کا مُوجب بنتی رہتی ہے۔ نیت صاف رکھیں۔ دُوسروں کے سُکھ میں اپنا سُکھ مُشتمل سمجھیں۔ پاکیزگی عصمت ہے۔ اور ناپاکیزگی بے حیائی ہے۔

مُجرّدپن یا برہمچریہ کی تعلیم

پاکیزگی قدرت کی زندگی ہے۔ اور انسانی ہستی کے لئے مُوجب صحت ہے۔ نپنجلی یوگ شاستر کے مشہور مُصنّف ہمارے اِس قول کی تصدیق کرتے ہُوئے لکھتے ہیں۔ کہ قوت مُجرّدپن پاکیزگی سے قایم رہتی ہے۔ دُنیا کے تمام اہلِ دماغ خواہ کسی مُلک میں پیدا ہُوئے ہوں۔ اِس صداقت کو تسلیم کرتے ہیں۔ منو مہاراج اِس وجہ سے برہمچاری یلیا البعلم کے لئے پاک زندگی گذارنے کے لئے تاکید کرتے ہیں۔ وہ فرماتے ہیں۔ کہ مُجرّدپن سے ہی جسمانی اَور دماغی اقوائے مُقوّی ہوتے ہیں صحت کا دارومدار اِس طاقت کے قیام پر ہی ہے۔ جب کبھی انسان اِس کا بے جا استعمال کرتا ہے۔ وہ بیماری۔ بدصورتی۔ ضعیفی۔ یا بے وقت موت کو مدعو کرتا ہے"۔ موجُودہ سائنس اجسام کے محقّق بیان کرتے ہیں۔ کہ مرد کے بہت سے اعضاء جسمانی ۲۵ سال یا ۲۸ سال کی عُمر سے پیشتر بلوغت کو حاصل نہیں کرتے ہیں۔ ویسے ہی عورت کے دہی اقواٴ سولہ سال کی عمر سے پیشتر ٹھیک قُوّت کو نہیں حاصل کرتے

ہیں۔ اِس وجہ سے اِس عمر سے پہلے مُباشرت کی اجازت دینا۔ دونوں
کے اِجسام کو ناقابل بنا دیتا ہے۔ یوگی اِصرار کرتے ہیں۔ کہ جب تک
مُجرّدپن قایم رہے۔ اِن اقواؤں کی موت واقع نہیں ہوسکتی۔

منو مہاراج تاکیداً لکھتے ہیں۔ "انسان کی موت کی وجہ نیک چلنی سے
انحراف وید یا ایشوری احکام کی خلاف ورزی۔ خوراک کی کمی یا مُجرّدپن
کی عدم موجُودگی ہوتی ہے۔ اگر اِنسان مُجرّد رہنے کی عادت ڈال لے
تو وہ نہ تو بیمار ہوگا۔ نہ ہی بے وقت مریگا۔ مادہ تولید۔ بچہ کے دماغ کا
$\frac{1}{20}$ حِصّہ اور نوجوانوں کے دماغ کا $\frac{1}{7}$ حِصّہ بناتا ہے۔ اِس لئے جو
شخص اِس مادہ کو کھو دیتا ہے۔ وہ اپنی زندگی کا ستیاناس کرتا ہے
(از قوانین منو مصنفہ بابو بھگوان داس ایم اے۔)

موجُودہ حالت

موجُودہ دُنیا خالص نفسانیت کے تیز رفتار رَو کے ماتحت
چل رہی ہے۔ عِشقیہ ناول۔ قِصّہ۔ کہانیاں لاکھوں کی تعداد میں
ہر ایک مُہذّب یا غیر مُہذّب مُلک میں ہاتھوں ہاتھ فروخت ہوتی
ہیں۔ چونکہ حضرت اِنسان کے اندر جذبۂ عِشق زبردست پیدا کیا گیا
ہے۔ تنگ دِل خود غرض مُصنّف روپیہ کمانے کے لالچ سے اِس
جذبہ کو ذریعہ روزگار بناتے ہیں۔ اُن کی بلا سے اُن کی تعلیم سے

کسی کا خانہ تباہ ہو جاوے۔ کسی کا اِخلاق بگڑ جاوے۔ کسی کا خاندان بدنام ہو جاوے۔ مگر اُن کی چاندی ہو جاوے۔ قانون کیطرف سے اِس قسم کی زہر آلودہ کتابوں پر کوئی خاص کڑی بندش کسی ملک میں بھی قایم کی گئی ہے۔ نہ ہی قانون دان طبقہ کے لوگ اِسے ضروری سمجھتے ہیں۔ فحش قصوں یا تصاویر کی فروخت پر قانون بازپُرس کرتا ہے۔ مگر عشقیہ ناولوں یا قصوں پر چشم پوشی کرتا ہے۔ حالانکہ اصل مرض کی جڑ یہی کتابیں ہیں۔ جو نوجوانوں کے دِلوں کو ہمیشہ کے لئے تسخیر کر لیتی ہیں۔ اور اُن کے اعلیٰ جذبات کا خون کر ڈالتی ہیں۔

عاشق مزاج حضرات کسی اِخلاقی کتاب کو چھُونا گوارا نہیں کرینگے لیکن ناول درجنوں کی تعداد میں رات کے اندھیرے میں پڑھتے رہینگے۔ کیونکہ وہ اِن سے جذبہ عشق کی سیری کا سامان بہم پہنچاتے ہیں۔ یہ لوگ نہ تو اپنے مُلک یا وطن کی گری ہوئی اِخلاقی حالت کی پرواہ کرتے ہیں نہ ہی اپنے اندر اعلیٰ جذبات کی تباہی کا خیال رکھتے ہیں۔ نہ اِن کو یہ ہی فکر ہے کہ اِن کے جذبات سفلی سے بڑھتی ہوئی آگ کتنی معصوم جانوں کے اخلاق کو تباہ کرنے میں مددگار رہینگی۔ یا کسی معصوم لڑکی کی زندگی کو ہمیشہ کے لئے تباہ کر دیگی۔ یاد رکھیں عشق کی بھٹی میں سے آج تک کوئی شخص زندہ نہیں نکل سکا۔ اِس نے کتنے ہی عالیجاہ بادشاہوں اور عالی دِماغ عالموں کا تمام اِقبال و حشمت راکھ کر ڈالا ہے۔

جو لوگ یہ سمجھتے ہیں۔ کہ زندگی چار دن کی بات ہے۔ اِس واسطے جس قدر عیش پرستی کا لُطف اُٹھالیں۔ اچھا ہے۔ ورنہ آخر ہاتھ ملتے رہ جائینگے۔ وہ یاد رکھیں۔ کہ جس کا نام اُنہوں نے عیش پرستی رکھ چھوڑا ہے وہ دراصل جسم پرستی ہے۔ اِنسان خود بھوگا جاتا ہے مگر اِس کی ہوس کم نہیں ہوتی۔ بلکہ دن بدن بڑھتی جاتی ہے۔ مِثل مشہور ہے۔ مرد بوڑہا ہوتا ہے حرص جوان ہوتی ہے۔ ہوس بڑھتی ہوئی آخر جسم کا ستیاناس کر دیتی ہے اور سوائے پشیمانی کے عاشق مزاج کے ہاتھ میں کچھ نہیں آتا ہے۔

قدرت کا راستہ سیدھا ہے۔ اگر حضرتِ انسان عقل اور سمجھ سے کام نہیں لیگا۔ اور اپنے جذبات پر قابو نہیں ڈالیگا۔ تو وہ اپنی نادانی اور حماقت کی سزاء ضرور بھگتیگا۔ اِس جہان میں ایسی کوئی طاقت نہیں۔ جو کہ اخلاق کے قانون کو ملیا میٹ کر سکے۔ پس عقلمند وہ ہی اشخاص ہیں جو عاقبت اندیش ہیں۔ اور وقت پر سمجھ جاتے ہیں۔

فصل دوئم

قُدرتی زِندگی

عالم حیوانات میں صحت لازمی اصول ہے۔ جس سے اِستثنا شاذ و نادر ہی پائی جاتی ہے۔ اِس کی وجہ یہ ہے۔ کہ حیوانات خود بخود قدرتی طور پر اصول صحت کی پیروی کرتے ہیں۔ گویا وہ قدرتی زندگی پر پیدائیش سے ہی عامل ہیں۔ اِس وجہ سے بیماری کی وارداتیں بھی اِنسانی دُنیا کی نسبت بہت ہی کم ہوتی ہیں۔ ویسے ہی وحشی اقوام بہت حد تک بیماری سے مُبرّا پائی جاتی ہیں

جن تکالیف سے مہذّب قوم کے لوگ جانبر ہونا محال سمجھتے ہیں
اِن سے وحشی لوگ خود بخود بلا کسی حکیم کی اِمداد کے بہت جلد
رہائی حاصل کرتے ہیں۔ جن سیّاحوں کو وحشی اقوام کی بستیوں میں
جانے کا اِتفاق ہُوا ہے۔ وہ اُن کی مکمّل صحت اور بیماری کی عدم
موجُودگی کو دیکھ کر حیرت میں پڑتے رہے ہیں۔ جس خوشی سے
وحشی لوگ گاتے۔ بجاتے اور ناچتے ہیں۔ اِس کا عشرِ عشیر بھی مہذّب
لوگوں کو نصیب نہیں ہو سکتا۔ اُن کا چہرہ۔ جسم۔ خط و خال سب
ایک غیر معمُولی مسرّت کا اظہار کرتے ہیں۔ گویا غم اُن کے پاس
نہیں پھڑکتا۔ قدرت کا ہر ایک منظر اُن کے لئے خوشی کا سامان بہم
پہنچاتا ہے۔ ایسی خوش باش زندگی کا کوئی قیاس ہم اپنی موجودہ حالت
میں نہیں لگا سکتے ہیں۔ کپتان کُک صاحب نے جزیرہ اوی ہائیٹ
کے باشندوں کے متعلق لکھا ہے۔ اِس جزیرہ میں ہم نے اپنے
قیام کے ایّام میں کسی قسم کی شدید مرض کو نہیں دیکھا۔ محض چند
آدمی دردِ گردہ سے بیمار تھے۔ وہی سیاح نیوزی لینڈ کے باشندوں
کے متعلق لکھتا ہے۔ اِن لوگوں کی صحت مکمّل ہے۔ جہاں کہیں ہم
جاتے ہیں۔ بوڑھے۔ نوجوان۔ مرد۔ عورتیں۔ بچے ہمارے گرد جمع ہو
جاتے رہے ہیں۔ مگر اس بڑے گروہ میں ایک بھی ایسا شخص نہیں
دیکھا گیا۔ جس کو کسی قسم کا جسمانی عارضہ ہو۔ جن لوگوں کو ہم نے ننگے
دیکھا ہے۔ اِن کے اجسام پر کسی قسم کا داغ نہیں پایا گیا۔ نہ ہی کوئی

زخم یا کسی ورم کا نشان ہی کسی جگہ ملا۔ عیسائی پادری لوگ اِس قسم کے بہت سے بیانات وحشی اقوام کی صحت کی بابت تحریر کرتے ہیں ایک پادری ہولن لولو جزیرہ کے متعلق لکھتا ہے۔ اِس جزیرہ کے باشندوں کا قد بہت لمبا ہے۔ وہ قوی ہیکل اور توانا معلوم ہوتے ہیں۔ اِن کی صحت اور طاقت جسمانی حیرت خیز ہے۔

مگر جوں ہی موجودہ تہذیب کا دور دورہ اِن جزائر میں شروع ہوا۔ حالات بدلنے لگے۔ غیر قدرتی خوراک اور زندگی کا اثر جلدی محسوس ہونے لگا۔ اور ہر ایک قسم کی مرض کا بھی آغاز ہونے لگا۔ آیا حضرتِ انسان نے موجودہ تہذیب کے زیر اثر ترقی کی ہے۔ یا اپنی پچھلی جسمانی طاقت کو بھی ہاتھ سے کھو دیا ہے۔ ایک اہم سوال ہے۔ جہاں تک جسمانی حالت کا تعلق ہے۔ یہ وثوق سے کہا جا سکتا ہے۔ کہ وحشی اقوام کی جسمانی طاقت ہماری موجودہ طاقت بدنی سے کوئی مقابلہ ہی نہیں رکھتی۔ ویسے ہی وحشی اقوام اِن تمام جرائم سے مبرّا ہیں۔ جو کہ موجودہ تہذیب کا جز بن گئے ہیں۔ وحشیوں میں نہ تو چوری۔ نہ مکاری۔ نہ ڈاکہ زنی پائی جاتی ہے۔ نہ ہی دوسروں کی کمزوری کا فائدہ اُٹھا کر اِن پر غلبہ حاصل کرنے کی خواہش دکھی جاتی ہے۔ اِن کے ہر ایک کاروبار میں سادگی۔ دیانت داری اور وفاداری کا اصول نمایاں معلوم ہوتا ہے۔ پھر جن زخموں سے وحشی لوگ جانبر ہو سکتے ہیں۔ وہ موجودہ زمانہ کے مہذب لوگوں کے لئے یقینی موت

ہیں۔ ہماری یہ مُراد نہیں ہے۔ کہ وحشی لوگوں میں بیماری نمودار ہی نہیں ہوتی۔ کیونکہ اِس سے اِنکار نہیں ہو سکتا۔ کہ وحشی بھی بیمار ہوتے ہیں۔ مگر بیماری شاذ و نادر ہی عائد ہوتی ہے۔ اور وہ بلا کسی اعلیٰ علاج کے جلدی تندرست ہو جاتے ہیں۔

موجودہ تہذیب جس دَور سے اب گذر رہی ہے۔ وہ دماغی ترقی کے زیر اثر ایک ایسے زمانہ میں جسمانی اور اخلاقی حالات میں گراوٹ لازمی ہے۔ ہمیں کوشش کرنی چاہیئے کہ جسقدر جلدی اِس دَور کا خاتمہ ہو۔ اور اِنسانی دُنیا اِس سے آگے بڑھکر اِخلاقی دَور میں داخل ہو۔ اُسی قدر ہمارا بھلا ہوگا۔ اخلاقی دَور کے آغاز سے قومی منافرت اور بیماری دونوں کا بہت حد تک خاتمہ ہو جائیگا۔ اور اِنسانی دُنیا صحت کے میدان میں پھر داخل ہو گی۔ مگر یہ وحشیوں کی زندگی سے بدرجہا بہتر ترقی کا وقت ہوگا۔ وحشیوں میں اخلاقی حِس قُدرتی ہے۔ وہ اِسے ترقی دیکر آگے لیجانیکے نا قابل ثابت ہوتے ہیں وہ سوچ سمجھ سے دیانتداری یا وفاداری کی قدردانی نہیں کرتے۔ نہ ہی صداقت یا نیکی کے فلسفانہ نتائج کو سمجھتے ہیں۔ مگر وہ اُن کی قدرتاً پیروی کرتے ہیں۔ موجودہ زمانہ میں ہم اِن سب باتوں کو وحشیوں سے بہت بہتر سمجھتے ہیں۔ سائنس اور علم کے کرشمات نے دُنیا داروں کی زندگی کو ایک نئے سانچے میں ڈھال دیا ہے۔ جو چیزیں وحشیوں کے خواب و خیال میں بھی نہیں آئی تھیں۔ ہم انہیں برملا دیکھ رہے ہیں۔ اور اِن قوتوں سے کام لے رہے ہیں۔ غرضیکہ ہم نے علمی میدان میں کافی معلومات پیدا کئے ہیں۔ مگر جسمانی طور پر ہم وحشی لوگوں سے بہت پیچھے رہ

گئے ہیں۔ جہاں حکیموں یا ڈاکٹروں کی ضرورت بہت ہی کم تھی۔ موجودہ تہذیب نے اِن کی ہستی کو لازمی قرار دیدیا ہے۔ اور اِنسانوں کو ادویات کا غلام بنادیا ہے۔

مصنوعی عادات کا تو کوئی ٹھکانا ہی نہیں رہا۔ ہماری ہر ایک عادت موجودہ تہذیب کی پیدا کردہ ہے۔ جن اشیاء کی وحشی لوگوں کو ساری عمر ضرورت نہیں تھی۔ ہم ان کے روزمرّہ محتاج بن رہے ہیں۔ جرابیں۔ بوٹ۔ لباس کے کپڑے۔ کرسیاں۔ میز۔ دریاں زیبایش کے سامان۔ سائینس کے آلات۔ عینک مصنوعی دانت موٹر کاریں۔ ریلوے گاڑی۔ تار۔ فونوگراف۔ ہوائی جہاز۔ بجری سٹیمر آب دوز کشتیاں۔ سب موجودہ تہذیب کا فخر ہیں۔ اور تمام اِنسانی زندگی کو مکلّف بنانے میں مفید ثابت ہوئی ہیں۔ اِس کے علاوہ ہر ایک مرض کی شرطیہ ادویات جبے شمار مطبّ یا ہسپتال اِنسانی دماغ کی اختراعات کا کافی ثبوت پیش کرتے ہیں۔ مگر اِن کے باوجود نہ تو بیماری ہی کم ہوئی ہے۔ نہ ہی موجودہ زمانہ کے لوگ اپنی زیست میں اُس قدرتی خوشی کو محسوس کرتے دکھلائی دیتے ہیں۔ جو کہ وحشی لوگوں کا عام شیوہ رہا ہے۔

باوجود ہماری دماغی ترقی کے ہم قدرت کے نظاروں کو اِس محبّت سے نہیں دیکھ سکتے ہیں۔ جیسے کہ وحشی لوگ دیکھا کرتے تھے۔ ان کے حواس ہماری نسبت بہت تیز تھے۔ وہ کرۂ ہوائی کی

تبدیلیوں کو ہم سے بہتر محسُوس کرنے کا مادہ رکھتے تھے۔ وہ پودوں یا جانوروں کی حرکات کو ہم سے بہت بہتر سمجھتے تھے۔ اِس احساس کی عِلّت غائی یہ تھی۔ کہ وہ لوگ قدرت سے یگانگت ہم سے بہتر رکھتے تھے۔ اگرچہ یہ یگانگت فِلسفیانہ اصُول پر نہیں تھی۔ جیسے کہ آجکل کے عالم تلاش کرتے ہیں۔ مگر یہ قدرتی تھی۔ اِس واسطے اِس کے نتائج خوبصورت تھے۔

غیر قدرتی زندگی

قدرتی زندگی سے مُراد وہ زِندگی ہے۔ جو قدرتی اصُولوں کے مُطابق بسر کی جاوے۔ جو درخت جنگل میں لگایا جاتا ہے۔ وہ اِس درخت کی نِسبت زیادہ پھلتا اور پھُولتا ہے۔ جو گھر کی چاردیواری میں لگایا جاتا ہے۔ جو پودے گھروں میں لگتے ہیں۔ وہ بیرُونی قدرت کے تاثرات سے محرُوم رہتے ہیں۔ اِس وجہ سے کمزور ہو کر مُرجھا جاتے ہیں۔ بیرُونی قدرت کے تاثرات زِندگی بخشتے ہیں۔ اور پودوں کے نشوونما میں حیرت خیز امداد دیتے ہیں۔ یہی اصُول حیوانات اور انسانی دُنیا میں کام کرتا ہے۔ گھریلو جانور اور جنگلی جانوروں کی عادات میں زمین آسمان کا فرق پایا جاتا ہے۔ جنگلی جانور طاقتور۔ قوی ہیکل اور توانا پائے جاتے ہیں۔ اِس کے خلاف گھریلو جانور کمزور۔ لاغر

کم حوصلہ دیکھے جاتے ہیں۔ عین اِسی طرح وہ اِنسان جو زِندگی میں قدرتی تاثرات کو قبُول کرتے ہیں۔ وسیع دماغ۔ کشادہ دل۔ نیک خصال اَور ہمدرد بن جاتے ہیں۔

وسیع میدانوں اَور صحراؤں کے باشندے کیسے مہمان نواز ہمدرد اَور دوست پرور ہوتے ہیں۔ یہ ہر ایک سیّاح کے بیانات سے کافی طور پر ثابت کیا جا سکتا ہے۔ اِن کی خونخوار عادات بہت حد تک روزی نہ ملنے کی وجہ سے۔ یا اِفلاس سے پیدا ہوتی ہیں۔ اِس لئے غیر قدرتی اَور مصنُوعی کہی جا سکتی ہیں۔ ورنہ جہاں روزی پیدا کرنے کے سامان کافی ہوں۔ وہ لوگ اِن سے عموماً مبرّا دیکھے جاتے ہیں۔ غرضیکہ جہاں تک حضرت اِنسان نے قدرتی تاثرات کو قبُول کیا ہے۔ وہ تندرست۔ توانا۔ اَور نیک خصال رہا ہے اُس کے خِلاف جِن لوگوں نے قدرتی تاثرات سے اِنحراف اختیار کیا ہے۔ وہ خود پسند۔ عیش پرست۔ خود غرض اَور نفس پرور بنتے گئے ہیں۔ جونہی اِنسان نے قدرت سے مُنہ موڑا۔ اَور خود غرضی کی چار دیواری قایم کرنے لگا۔ وہ تنگ دِل اَور کم ظرف بنتا گیا ہے۔

بیماری موجُودہ تہذیب کی پیدایش ہے۔ بڑے بڑے شہروں کی زیادتی۔ کثیر آبادی کا یک جا قیام۔ مختلف طبائع کے اِنسانوں کا مجمع۔ باہمی غلط ملط۔ بیماری کے بڑے بڑے اسباب ہیں ہمارا موجُودہ طرزِ زِندگی ہر ایک مرض کو خود بخود مدعو کر لیتا ہے۔ نہ تو

بڑے شہروں کے اِرد گرد بہت سے کھُلے میدان ہیں۔ جہاں لوگ رفع حاجت یا سیر کے لئے جمع ہو سکیں۔ نہ ایسے باغات شہروں کے اندر ہیں۔ جہاں سے تازہ اور فرحت بخش ہوا لوگوں کو حاصل ہو سکے۔ پچھلے پچاس سال کے عرصہ میں بڑے شہروں کی آبادی بعض دفعہ دوگنی یا چوگنی ہو گئی ہے۔ جبکہ گاؤں اور قصبات کی آبادی نسبتاً بہت ہی کم بڑھی ہے۔ لوگ گاؤں اور قصبات سے ہجرت کر کے شہروں میں جا بسے ہیں۔ تاکہ وہاں روزی آسانی سے کما سکیں۔ اِس سے آبادی تو بہت بڑھتی گئی ہے۔ مگر لوگوں کی صحت کے سامان نسبتاً کم ہوتے گئے ہیں۔ شہری زندگی غیر قدرتی زندگی ہے۔ اِس میں ہر ایک چیز مصنوعی ہے۔ گندی ہوا۔ غلیظ پانی۔ غلیظ مکانات میں صحت کا قیام غیر ممکن ہے۔ اِن حالات کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اِنسان اپنے قدرتی قواؤں کی قوت آہستہ آہستہ کھو بیٹھتا ہے۔ آنکھوں کی روشنی کم ہو جاتی ہے۔ قبض دائمی بن جاتی ہے۔ جس سے پیٹ پھُول کر بھاری ہو جاتا ہے۔ ٹانگوں میں چلنے پھرنے کی طاقت دِن بدن کم ہوتی جاتی ہے۔ مکانات کا اندھیرا جگر اور معدہ کی امراض کو پیدا کرتا ہے۔ غرضیکہ تھوڑے ہی عرصہ میں غیر قدرتی زیست کا اثر کما حقہ ہونے لگتا ہے۔ زندگی دوزخ کا نمونہ بنجاتی ہے اور بیش از وقت موت کا پیغام لاتی ہے۔ تپ دِق کی مرض پچھلے تیس سال سے ایسی شِدت سے نمودار ہونے لگی ہے۔ کہ گویا ہر ایک

شہری کے سامنے موت کی تصویر آویزاں کردیگئی ہے۔ جن امراض کا گاؤں یا قصبات میں نام و نشان نہیں تھا۔ وہ اب شہروں میں محلہ محلہ میں نظر آتی ہیں۔ اموات کی تعداد پہلے سے کئی گنا بڑھ گئی ہے اور جو لوگ زندہ نظر آتے ہیں۔ اُن میں سے ایک ہزار میں سے شائد ایک بھی صحیح معنوں میں تندرست نہیں ہوگا۔

یہ قدرتی زندگی سے انحراف کے نتائج ہیں۔ ایک گاؤں کے آدمی اور شہری آدمی کی صحت کا مقابلہ کرکے دیکھیں۔ گاؤں کا باشندہ قد میں لمبا۔ جسم میں سڈول طاقت کے لحاظ سے توانا۔ رنگ میں سُرخی مائل معلوم ہوگا۔ جب کہ شہر کے باشندے کا قد پست یا درمیانہ۔ پیٹ بھاری یا پھولا ہوا اور رنگ پیلا ہوگا۔ گویا کہ خون اُس کے جسم سے کہیں باہر نکل گیا ہے۔ جس قدر انسان قدرتی تاثرات سے محروم ہوتا جاتا ہے۔ اسی قدر وہ کمزور اور بیمار بنتا جاتا ہے۔ صحت دوائیوں کے استعمال سے حاصل نہیں ہوتی ہے۔ بلکہ یہ جسمانی۔ اخلاقی اور روحانی قواؤں کے ٹھیک رکھنے سے ملتی ہے۔ جب تک ہمارے شہروں کے اندر پچھلے وقتوں کی مانند باغات کا خاطر خواہ انتظام نہیں ہوتا مکانات کشادہ اور فراخ نہیں ہوتے۔ بازاروں میں بول و براز کے لئے خاص مقامات تعین نہیں کئے جاتے۔ تاکہ لوگ ہر مقام کو گندہ اور غلیظ نہ بنا سکیں۔ ویسے ہی غسل کرنے کے لئے خاص مقامات کا انتظام نہیں ہوتا شہری لوگوں کی صحت

کِسی صُورت میں بھی ترقی نہیں کر سکتی۔

دوائی خانوں یا ہسپتالوں کی زیادتی سے لوگوں کی صحت پر اچھا اثر نہیں پڑ سکتا۔ نہ ہی میونسپل کمیٹی کے محکمہ صفائی سے بڑی اُمیدیں قایم کی جا سکتی ہیں۔ جب تک اِنسانوں کے روزمرّہ طریق زِندگی میں تبدیلی نہ ہو سکے۔ بیرُونی اسباب کا فائدہ ہمیشہ مشکوک رہیگا۔

سائینس کی تحقیقات

جب سے مادی سائینس کے معلُومات نے دُنیا میں عِلم کیمیا کی تحقیقات کا سِلسلہ شرُوع کیا ہے۔ اور بیماری کو جسمانی پیدائش سمجھ کر نسخہ جات کی بھرمار سے کتبُ خانے اور مُطب بھرنے شروع کئے ہیں۔ بیماری کا مطالعہ غور و فِکر سے شروع ہو گیا ہے۔ سائینس بیماری کو ایک دیوی بنا کر پُوجتا رہا ہے۔ اُس کے گرد رقص کرنے میں مصرُوف رہا ہے۔ اِس کی ہر ایک علامت ہر ایک نشان، کو غور سے مُطالعہ کرتا رہا ہے۔ اِنسان کی اِمراض کے مُطالعہ کے لِئے وہ اُن امراض کو جانوروں میں پیدا کرتا رہا ہے۔ بعض اوقات زِندہ اِنسانوں پر تجربات کر کے یہ مرض کی تحقیقات کرتا رہا ہے۔ مگر مرض عموماً آگے بھاگتی رہی ہے۔ اور سائینس اپنے تجربات کو نامکمُل سمجھ کر ابھی تک اُس کے تجسّس میں مصرُوف رہا ہے۔

حقیقت یہ ہے۔ کہ قدرتی زندگی سے انحراف ہر ایک مرض
کی اصلی جڑھ ہے۔ پس مرض کا علاج قدرتی زندگی پیدا کرنے سی
ہی ممکن ہے۔ غیر قدرتی زندگی میں ادویات خواہ کیسی بھی مفید ہوں
کارگر نہیں ہو سکتیں۔ جہاں تک اہل سائینس اِس اصول کو سمجھ کر اِس
کو عملی زندگی میں داخل کرنے میں کامیاب ہوئے ہیں۔ اُنھوں نے
اِنسانوں کی صحت میں نمایاں ترقی پیدا کردی ہے۔ چنانچہ جہاں
جہاں یورپ کی موجودہ شہروں میں صفائی اور رہائش کا انتظام خاطرخواہ
ہوگیا ہے۔ لوگوں کی صحت میں نمایاں ترقی نظر آنے لگی ہے۔ اموات
کی تعداد بھی کم ہوتی گئی ہے۔

(۲) مگر محض جسمانی حفاظت یا بیرونی صفائی سے ہم قدرتی زندگی
نہیں پیدا کر سکتے ہیں۔ کیونکہ قدرت کے تاثرات ہمارے دل دماغ
اور روح پر بھی اثر کرتے ہیں۔ غم اور مایوسی سے بھرا ہوا دل بیرونی
صفائی سے بہت کم مستفید ہو سکتا ہے۔ جس شخص نے اپنا اطمینان
قلب ضایع کر دیا ہے۔ اسے شہر یا کوچہ کی صفائی یا مکان کی خوبصورتی
تندرست نہیں کر سکتی ہے۔ صحت کی سب سے بڑی نشانی یہ ہے
کہ انسان غم اور فکر سے بالاتر رہے۔ صحت اور راحت لازم ملزوم ہیں
اِس میں شک نہیں۔ کہ دریاؤں کی لہریں تازہ کھلی ہوا۔ جنگل
کے پرندوں کا چہچہا ہمارے روح کو تازگی بخشتا ہے۔ اور ہم قدرت
کی زندہ کرنے والی طاقت کو اپنے اندر محسوس کرتے ہیں۔ مگر جب

تک ہم خود غرضی اَور نفسانیت کی چار دیواری کی قید سے نہیں نکلے
ہیں ہم اپنے لئے راحت پیدا نہیں کر سکتے ہیں۔ یاد رکھیں قدرت
پر تسخیر ممکن نہیں ہے۔ اِس کا تازیانہ ہمیشہ سخت پڑتا ہے۔ یونہی
ہم صداقت سے انحراف کرتے ہیں۔ دِل پر چوٹ لگتی ہے۔ اِنسان
خود غرضی یا گمراہی کی وجہ سے اِس سے لاپرواہ بن جائے۔ مگر
چوٹ برابر جاری رہتی ہے۔ جب ہم میں یہ احساس مر جاتا ہے۔ اِنسان
سمجھتا ہے۔ کہ خلاصی ہوئی۔ مگر اب وہ اِنسانیت کے درجہ سے ہی
گر چکا ہے۔ اَور عالم حیوانات کی ادنیٰ منزل میں داخل ہو چکا ہے۔
اَب قدرت اِس سے حیوانی زِندگی کے قواعد کے مطابق برتاؤ کریگی
اور اِس کا وہی انجام ہوگا۔ جو کہ مردم آزار حیوانوں کا ہوتا ہے۔

قدرتی زندگی سادگی۔ دیانت داری۔ پاکیزگی اَور نیکی کی زِندگی
ہے۔ کیونکہ قدرت میں نہ تو جھوٹ کی گنجائش ہے۔ نہ ہی امکان ہے
اِس کے قوانین صحیح اور دائمی ہیں۔ قدرت کبھی غلطی نہیں کرتی۔ وہ اپنے
ترازو کو برابر رکھتی ہے۔ جس میں اِنصاف کا قول تُلتا رہتا ہے۔ وہ
وہ کانٹوں پر انگور کی بیلیں نہیں پیدا کرتی ہے۔ نہ ہی گندم سے جو یا جو
سے گندم نکالتی ہے۔ پس یہ خیال دِل سے بدر کریں۔ کہ ہم کسی
چالاکی یا تدبیر سے قدرت کی آنکھوں پر دہول ڈال سکینگے۔ اَور اِنسانی
دُنیا کو دہوکہ دینے میں کامیاب ہونگے۔ جو کچھ تم سوچتے ہو۔ یا خیال کرتے
ہو۔ اِس کا نقش تمہارے ہی دِل پر بنتا جاتا ہے۔ اَور تمہارے ہی

چہرہ پر اس کا اثر نمایاں معلوم ہوتا ہے۔ ہر ایک انسان اپنے خیالات کی تصویر ہے۔ مکار دِل کبھی چین سے نہیں بیٹھ سکتا۔ وہ اِس بات کے فکر میں لگا رہتا ہے۔ کہ اِس کی مکاری کا پردہ فاش نہ ہو جاوے۔ کاش کہ وہ قدرت کے قانون سے باخبر ہوتا۔ کہ اِسکی مکاری اِسکے چہرہ پر اپنا نقش پہلے قائم کر چکی ہے۔ جو کچھ اِنسان سوچتا ہے۔ ویسا ہی بنتا جاتا ہے۔ جو لوگ قدرت میں غلاظت پھینکتے ہیں۔ وہ خود بھی اِس غلاظت کے اثر سے نہیں بھاگ سکتے ہیں۔ وہ دُوسروں کو غلاظت کی بدبُو دیتے ہیں۔ اور دُوسرے لوگ انہیں اپنی غلاظت دیجاتے ہیں۔ گالی کا جواب گالی ملتا ہے مکاری کا جواب مکاری ملتا ہے ظلم کا جواب ظلم ہے۔ یہ سلسلہ یونہی چلتا رہیگا جبتک اِنسان غیر قدرتی زندگی بسر کرتے رہینگے پس صحت کے صحیح معنے قدرتی تاثرات کے ساتھ ہم آہنگی ہے۔ نہ محض جسمانی لحاظ سے بلکہ اخلاقی اور رُوحانی لحاظ سے بھی۔ نہ محض جسمانی صفائی بلکہ اخلاقی اور رُوحانی پاکیزگی بھی صحت کے لیئے لازمی ضرورت ہے۔ وقت آرہا ہے۔ کہ سائینس وسیع پیمانہ پر اِس میدان میں اپنی جستجو شروع کریگا۔ اسوقت تک جو تجربات ہو چکے ہیں۔ ان سے ہمارے بیان کی صداقت بخوبی واضح ہو سکتی ہے۔

باب سوئم

اہل ہند کی حالت صحت

کسی ملک کی زندگی۔ دولت۔ طاقت غرضیکہ ساری ہستی کا دارومدار اس کی صحت پر ہے۔ بیمار آدمی اپنی طاقت کھو بیٹھتا ہے اور کام کرنے کے ناقابل بن جاتا ہے۔ اُس کی زندگی ناقابل برداشت بن جاتی ہے۔ اور وہ دن بدن اس سے بیزار بنتا جاتا ہے دنیا میں جس قدر نعمتیں ہیں۔ وہ صحت کے مقابلہ میں ہیچ ہیں۔ دولت حیثیت اولاد۔ سب صحت کے مقابلہ میں ادنیٰ درجہ کی برکتیں ہیں۔ جب انسان بیمار ہو۔ تو صحت کی قدر سمجھتا ہے۔ تندرستی کی حالت میں دُنیا کی دیگر چیزیں عزیز معلوم ہوتی ہیں۔ مگر حالت بیماری میں جب انسان اپنی زندگی سے مایوس ہو جاتا ہے۔ وہی چیزیں مایوسی کو بڑھاتی ہیں

اور گویا کاٹنے کو دوڑتی ہیں۔ پس صحت دُنیا کے سب پدارتھوں میں سب سے مُقدّم ہے۔ جو اِنسان یا قوم اِس سے لاپرواہ بن جاتی ہے وہ گویا اپنی ہستی کو ملیا میٹ کرنے کا سامان پیدا کرتی ہے۔ دُنیا میں جتنے علوم ہیں۔ اُن میں صحت سب سے زیادہ ضروری ہے۔ مگر ہماری اُمیدوں کے برعکس ہم یہ دیکھ کر حیران ہوتے ہیں۔ کہ موجودہ زمانہ میں جبکہ تعلیم گاہوں اور تعلیم یافتہ آدمیوں کی تعداد روز بروز بڑھ رہی ہے۔ اور دوائی خانوں یا ہسپتالوں کا شمار پہلے سے سینکڑوں گُنا بڑھ گیا ہے۔ لوگ پہلے سے کم عمر ہوگئے ہیں۔ اور امراض کی تعداد پہلے سے کئی گُنا بڑھ گئی ہے۔ مُمکن ہے۔ کہ اِس میں آبادی کی زیادتی بھی حِصّہ دار ہو۔ مگر اِس سے یہ لازم نہیں آتا۔ کہ لوگ زیادہ تر بیمار بھی ہوں۔

ہمارے کالجوں یا سکولوں میں جسمانی ورزش کا تو دھیان پہلے کی نسبت زیادہ رکھا جاتا ہے مگر امتحانات کی بھرمار نے اِس شوق کو کمزور کر رکھا ہے۔ پروفیسر صاحبان جسمانی ضروریات کا تو کئی بار ذکر کرتے ہیں۔ ویسے ہی سکولوں میں صفائی بدن یا غلاظت کی بربادی پر لیکچر ہوتے رہتے ہیں۔ لیکن اخلاقی اور رُوحانی صحت کا خیال بہت ہی کم رکھا جاتا ہے۔ اِس واسطے ہمارے کالجوں یا سکولوں سے اعلیٰ اخلاق یا اعلیٰ رُوحانی طاقت کے نمونے بہت ہی کم برآمد ہوتے ہیں۔

ہمارے مُلک کے اخبارات پولیٹیکل مضامین کو ہی مُلک کی اعلیٰ

ضرورت سمجھتے ہیں۔ اِس واسطے انہیں سے بہت سے فرقہ بندی یا فرقہ وارانہ خیالات سے بھرے رہتے ہیں۔ سارے سال میں شاید ایک بھی مضمون مُلکی صحت کے متعلق کوئی اخبار نویس لکھتا ہوگا۔ معلوم ہوتا ہے کہ ہمارے مُلک کے اڈیٹر یا اُستاد صاحبان صحت کے اصولوں کی تعلیم کو مُلکی ضروریات میں ادنیٰ درجہ کی ضرورت سمجھتے ہیں۔ اور خیال کرتے ہیں کہ لوگ خود بخود اِس سے واقف ہو سکتے ہیں۔

اِدھر ہمارے طبیب یا حکیم بیماری کے نسخوں کی مُنادی کرنیکے لئے اخبارات کے کالم مول لے لیتے ہیں۔ مگر صحت کے قوانین کی بابت ذکر کرنا ہی بھول جاتے ہیں۔ جہاں صحت کے اصولوں سے اس قدر لاپرواہی ہو۔ اِس مُلک کی صحت کا خدا ہی محافظ ہے۔

موجودہ ہندوستان بیماری کا گھر بن رہا ہے۔ اِس کے شہر دوزخ کے نمونے بن رہے ہیں۔ اِس کے نوجوان مایوسی کی زندہ تصویر نظر آتے ہیں۔ اِس کی عورتیں تپ دق سے موت کے گھاٹ اُتر رہی ہیں۔ اِس کے بوڑھے بیش از وقت راہی مُلک عدم ہوتے ہیں۔ اِس کے بچے ایک سال کی عمر بھی نہیں حاصل کر سکتے۔ اِس کے زن و مرد کے چہرہ پر افسردگی کی تصویر کھچی ہوئی ہے۔ مسرت اِس مُلک سے ناپیدا ہو رہی ہے۔ شہروں کے محلے بدبودار غلاظت کا نمونہ ہیں لوگوں کی گھروں میں تپ دق نے ڈیرا لگا رکھا ہے۔ اِن حالات میں صحت کا قیام غیر ممکن ہے نہ تو میونسپل کمیٹی کا محکمہ صفائی اور نہ ہی ڈاکٹروں

کی ادویات اِن حالات کو درست کرنے کے قابل ثابت ہوئی ہیں۔

(۲) اس ملک کی پچھلی تاریخ کے مطالعہ سے معلوم ہوتا ہے۔ کہ اس ملک کے لوگوں نے نہائت قدیم الایام میں صحت کا راز معلوم کرنے کی کوشش کی تھی۔ اور اس میں اعلیٰ درجہ کی کامیابی حاصل کی تھی جس کی مثال کسی دوسرے ملک کی تاریخ میں شاذ و نادر ہی ملتی ہے قانون صحت کی تحقیقات میں جو کام ہندوؤں کے بزرگوں سے بن پڑا۔ وہ واقعی قابل قدر ہے۔ کاش کہ موجودہ نسل اس سے صحیح فائدہ حاصل کرے۔

اِن کو یہ بات پوری طرح معلوم تھی۔ کہ جسمانی صحت کا دارومدار محض جسمانی حالات پر نہیں ہے۔ بلکہ اخلاقی اور روحانی اقواؤں کی سالم حالت پر بھی ہے۔ پس انہوں نے صحت کے اصولوں کو لوگوں کی روزمرہ زندگی میں داخل کر دیا تھا۔ ہندو عالم اس راز کو بخوبی سمجھتے تھے کہ انسان میں معقولیت کا مادہ آہستہ آہستہ بڑھتا ہے۔ اس لئے عوام الناس اپنے روزمرہ کے کاروبار میں دلیل کو بہت کم استعمال کرتے ہیں۔ بلکہ زیادہ تر جذبات یا خواہشات کے ماتحت کام کرتے ہیں۔ جن لوگوں میں دلیل دینے کا مادہ کافی ترقی بھی کر جاتا ہے۔ وہ بھی اسے نہائت ضروری معاملات میں استعمال کرنے کی بہت ہی کم ضرورت محسوس کرتے ہیں۔ اِس وجہ سے صحت کے اصولوں کو مذہبی رنگت دی گئی تھی۔ تاکہ ہر ایک انسان کا یہ فرض بن جاوے۔

کہ وہ خود بخود اُن کی تعمیل کرے۔ اِس دانائی کا نتیجہ نہایت ہی خوشگوار ثابت ہُوا۔

قواعدِ صحت

یہ ہر ایک شخص کا فرض ٹھہرایا گیا تھا۔ کہ وہ طلوعِ آفتاب سے بہت دیر پہلے ہی بستر سے اُٹھے۔ اور ضروریاتِ جسمانی سے فارغ ہو کر مُنہ ہاتھ دھو کر دانت صاف کرے۔ اور پھر غسل کر کے کچھ وقت یادِ الہٰی میں یا عبادت میں صرف کرے۔ سندھیا کرتے وقت سُورج کی چمک اِس کے سر پر نمودار ہو۔ تا کہ وہ اُس کی کرنوں کی روشنی سے زندگی حاصل کرے۔ جبکہ عبادت سے اِس کا دل پاکیزہ ہو کر قربِ الٰہی کا فیض حاصل کرے۔ کوئی شخص بھی اِن فرائض کو پورا کئے بغیر کسی دُوسرے کام میں مشغُول نہیں ہو سکتا تھا۔ اِس کے بعد اپنے بُزرگوں زندہ یا مُردہ کے لئے دُعائے خیر کرے۔ اور خود کھانے سے پہلے اعلیٰ درجہ کے عالموں۔ جانوروں اور مہمانوں کی خاطرداری کرے۔ جس خوراک کو انسان۔ دیوتاؤں۔ عالموں۔ جانوروں اور مہمانوں کو دیئے بغیر کھاتا ہے۔ وہ زہر کے برابر ہے۔ اِس کی خوراک میں ہر ایک مخلوق کا حصہ ہے۔ پس خالص خودغرضی کے خیال سے کبھی بھی خوراک کو ہاتھ مت لگائے۔ کیونکہ یہ قدرت کے خلاف گناہ ہے

مکان کی صفائی کی خاطر یا بیماری کے جراثیم سے بچاؤ کی خاطر ہر روز ہون کیا جاتا تھا۔ ایسا کوئی گھر نہیں تھا۔ جہاں ہون نہیں ہوتا تھا اور قدرت کی سب طاقتوں کو زندہ رکھنے والی عالمگیر طاقت کی عبادت سارے گھر کے آدمی اور عورتیں مل کر کیا کرتے تھے۔ اِس سے سارے خاندان میں پاکیزگی کی رو چلتی رہتی تھی۔ سب پاک محبّت کی اُمنگ سے زندہ رہتے تھے۔ اور سارا خاندان مسرّت اور راحت زندگی کا آنند لیتا تھا۔ ❖

پنچایت کے فرائض

قدیم ہندوستان میں سارے مُلک کا نظم و نسق پنچایتوں کے ماتحت تھا۔ جو ہر ایک قسم کے مُلکی فرائض کو خود بخود ادا کرتی تھیں۔ راجہ یا حکومت اُن کے اِنتظام میں دخل نہیں دیتی تھی۔ یہ پنچائتیں ویدک زمانہ سے اِسلامی عہد تک برابر قایم رہیں۔ منو ہندوستان کا اعلیٰ مُقنّن ہے۔ وہ اپنے احکام میں تحریر فرماتا ہے "حاکمِ وقت کا فرض ہے۔ کہ ہر ایک قصبہ یا شہر کے باہر ایک خاص رقبہ زمین کا بطور شاملات خالی چھوڑ رکھے۔ جہاں لوگ اپنی جسمانی ضروریات کی ادائیگی کی خاطر جا سکیں پنچایت کا فرض تھا۔ کہ وہ قصبہ یا گاؤں کے حدود میں کسی قسم کی غلاظت نہ رہنے دے۔ بلکہ اِسے ہٹوا کر کسی خاص مقررّہ مقام پر

شاملات کی حد کے اندر ڈلوادے۔ تاکہ گندخور حیوان اس کا خاتمہ کردیں یا سورج کی دھوپ اور ہوا سے وہ کھاد کے لیئے موزون بن جاوے اِس شاملات میں سے لوگ درختوں سے نااتن بھی کاٹ سکتے تھے اور مویشیوں کے لیئے چراند یا گھاس بھی بہتات سے حاصل کر سکتے تھے۔ چونکہ گھاس مفت ملتا تھا۔ اِس لیئے گاؤں یا قصبوں کے باشندے گائے یا بھینس آسانی سے رکھ سکتے تھے۔ اِسی وجہ سے اِس مُلک کے لوگوں کے لیئے دُودھ افراط سے میسّر تھا۔ اور ہر ایک آدمی اِسے آسانی سے حاصل کر سکتا تھا۔ زمینداروں کے گھروں میں گائے سینکڑوں بلکہ ہزاروں کی تعداد میں موجود تھیں۔ دُودھ قیمتاً شاذونادر ہی ملتا تھا۔

پنچایت کا فرض تھا۔ کہ گاؤں یا قصبہ کے کوچوں کی صفائی کا پُوری طرح دھیان رکھے۔ معبدوں یا مندروں کی حفاظت کرے۔ اپاہجوں یا دائم المریض اشخاص کے آرام اور سہولیت کا خاص انتظام کرے۔ ایام وبا میں غریبوں کی امداد اور علاج کا بندوبست کرے۔ مطب جاری رکھے۔ اور اِن چیزوں کا نکاس بند کر دے۔ جن سے ملک کو نقصان پہنچے۔ جو روپیہ دولت مند لوگ خیرات کی خاطر عطاء کریں۔ اِس کا بندوبست اِحتیاط سے کرے۔ (از سمرتی بربھیتی مصرا

خانہ داری کے فرائض

ایّام مرض میں ایک عیالدار اہل خانہ کا فرض تھا۔ کہ بیمار کو علیحدہ کمرے میں رکھے۔ اور اس کمرے کو خاص طور پر صاف رکھے۔ ہون کرتے وقت آگ میں خوشبودار مصالح ڈالے تاکہ مکان کی تمام بدبو صاف ہو جاوے۔ بعض اوقات کئی عمدہ اور مفید جڑی بوٹیاں بھی ڈالی جاتی تھیں۔ ہر ایک گھر میں عبادت خانہ علیحدہ ہوتا تھا۔ جہاں رات دن خوشبودار سامان جمع رہتا تھا۔ اور پھول پڑے رہتے تھے۔ یا دھوپ جلتی رہتی تھی۔ صاحب خانہ اور دیگر متعلقین ہر روز عبادت کے لئے یہاں جمع ہوتے تھے۔ ہر ایک اپنے اعتقاد اور منزل کے مطابق مالک قدرت کا قرب حاصل کرنیکی کوشش کرتا تھا۔

کسی بیمار کے مرجانے پر ایک خاص مقررہ وقت کیلئے ہر ایک کنبہ کو دوسرے اشخاص سے چھوت چھات رکھنی پڑتی تھی۔ تاکہ دوسرے لوگ اس مرض کے جراثیم سے بچے رہیں۔ جراثیم کا علم ہندوؤں کو نہایت ہی قدیم ایام سے حاصل تھا۔ چنانچہ اس ملک میں یہ ایک مذہبی رواج بن چکا ہے۔ کہ کسی شخص کی موت پر اس کے موافق کسی خاص مقررہ وقت کے لئے دوسرے لوگوں

سے پرہیز رکھا جاوے۔ دُوسرا کوئی شخص جو اِس خاندان سے تعلق نہیں
رکھتا ہے۔ اِس کے ہاتھ کا چھویا ہُوا کھانا نہ کھائے۔ نہ ہی اِس کے
ہاں میل جول رکھے نہ ہی اس خاندان کے لباس کو ہاتھ لگائے۔ اِس چھُوت
چھات کی میعاد ذاتوں کی پاکیزگی پر منحصر تھی۔ اعلیٰ ذاتیں کم ایام کے لئے
اِس چھُوت چھات کو قایم رکھتی تھیں۔ ادنیٰ ذاتیں زیادہ دیر کے لئے
برہمن گیارہ یوم کے لئے۔ کشتری تیرہ یوم کے لئے۔ ویش سولہ یوم
کے لئے اور شودر ایک ماہ تک اِس پرہیز کو قایم رکھتا تھا۔

گھر کی عورت کا یہ فرض تھا۔ کہ صبح اُٹھ کر ضروریات جسمانی سے
فارغ ہو کر اپنے مکان کی صفائی کا بندوبست کرے۔ اِس کے بعد غسل
کر کے اپنے مذہبی عبادت کو ادا کرے۔ خواہ کیسے ہی اعلیٰ خاندان کی
عورت ہو۔ اُسے یہ فرض خود پورا کرنا پڑتا تھا۔ شاستر کا حکم ہے۔ کہ ہر ایک
عورت اپنے خاوند اور بزرگوں کی خدمتگذاری اپنے ہاتھ سے کرے۔ ہر ایک
ادنیٰ ممبر خاندان کی دیکھ بھال کرے۔ بچوّں اور بوڑھوں پر خاص توجہ دے

تیوہاروں کا صحت عامہ سے تعلق

ہندوؤں کے تیوہاروں کی علت غائی صحت عامہ کا قایم رکھنا
ہے۔ اِس وجہ سے اِن تیوہاروں کے موقعہ پر جسمانی ورزش کا
دھیان خاص طور پر رکھا جاتا تھا۔ اکھاڑے لگتے تھے۔ اور لوگ ہر

ہر ایک قسم کے جنگی یا دوسرے کرتب دکھلائے تھے۔ مگران میں بھی صحت کا خیال قائم رکھا گیا تھا۔ چنانچہ ہر ایک تیوہار کے موقعہ پر لوگ صحت عامہ کے سلسلہ میں اپنے مکانات کی صفائی یا جسمانی پاکیزگی کا بھی دھیان رکھتے تھے۔ دیوالی کے موقعہ پر ہر ایک ہندو اپنے مکان کی خاص صفائی کرواتا رہا ہے۔ یہ رسم اب بھی موجود ہے۔ چراغاں بھی منایا جاتا ہے۔ تاکہ مکان کا ہر ایک حصہ روشن کیا جاوے۔ دسہرہ کے موقعہ پر جنگی کرتب دکھلائے جاتے تھے۔ بہت سے تہوار موسموں کی تبدیلی سے واسطہ رکھتے ہیں۔ چنانچہ ماگھی۔ بسنت پنچمی بساکھی موسمی تبدیلی کے مظہر ہیں۔

قدیم زمانہ میں ملک کی اقتصادی حالت

افلاس صحت کا دشمن ہے۔ مفلس انسان کو نہ اخلاق سوجھتا ہے۔ نہ ہی جسم کی پرواہ رہتی ہے۔ اِس واسطے وہ طرح طرح کی امراض میں گرفتار ہوتا رہتا ہے۔ کسی ملک کی صحت کے قیام کے لئے یہ ضروری ہے۔ کہ اِس ملک کے لوگ فارغ البال ہوں۔ اور روزی کمانے کے ذرائع سے محروم نہ ہوں۔ دولت مندی لازمی شرط نہیں ہے۔ مگر فارغ البالی ضروری ہے۔ قدیم ہندوستان ایک خوش حال ملک تھا۔ اِس کے متعلق نہایت ہی زبردست تاریخی شہادت موجود

ہے میگسٹھنیز یونانی سیاح جو مسیح سے تین سو برس پیشتر اس ملک میں آیا تھا۔ اور پندرہ سال کے عرصہ تک پاٹلی پترا کے دربار میں مقیم رہا۔ لکھتا ہے۔ "ہندوستان کے باشندوں کے پاس وسائل روزگار بیشمار ہیں۔ اور وہ ہر طرح سے خوشحال ہیں۔

اس خوشحالی کی ہی وجہ سے وہ اپنی وجیہ شکل کے لئے مشہور ہیں ان کا قد معمول سے بالاتر ہے۔ قحط ان کے دیش میں ندارد ہے۔ اشیاء خوردنی کی بہتایت حیرت خیز ہے۔ چونکہ وہ خالص ہوا اور خالص پانی استعمال کرتے ہیں۔ اس لئے وہ اعلیٰ درجہ کے ہنرمند بن گئے ہیں۔ ایشیا کی تمام اقوام میں سے اہل ہند قد و قامت اور جسمانی طاقت میں بدرجہا بہتر ہیں۔ ان کا قد عموماً ۲½ گز لمبا ہوتا ہے

(از میک کرنڈل قدیم ہندوستان)

ویدک زمانہ میں پنجاب اور ہندوستان کے دوسرے علاقوں میں نہایت عالیشان مکان بنتے تھے۔ جن میں پتھر لگایا جاتا تھا۔ ویدوں میں عالیشان محلات کا ذکر جن میں سینکڑوں ستون لگے ہوئے تھے۔ کئی بار آتا ہے۔ قلعہ تعمیر کرنے میں خاص کمال پیدا کیا گیا تھا چنانچہ ویدک زمانہ سے مسلمانوں کی آمد کے وقت تک نہایت مضبوط قلعے اس ملک میں بنائے جاتے رہے ہیں۔ راجاؤں کے محلوں کے پاس راج سبھاؤں کے لئے خاص عالیشان کمرے تیار ہوتے تھے

باغات کا شوق تو اِس قدر بڑھا ہُوا تھا۔ کہ ہر ایک گھر ایک چھوٹا سا باغیچہ رکھتا تھا۔ پنجاب میں نہریں جا بجا پائی جاتی تھیں۔ چنانچہ رگوید میں نہروں کا ذکر کئی مرتبہ آتا ہے۔ دریاؤں پر لکڑی یا پتھر کے پُل بنتے تھے۔ بڑی سڑکیں شاہی راستہ (راج مارگ) کے نام سے پکاری جاتی تھیں۔ مسافروں کے آرام کے لئے سایہ دار درخت کنوئیں۔ آرام گاہیں موجود تھیں۔ عورتیں نفیس اور خوبصورت طلائی زیورات زیب تن کرتی تھیں۔ لوگوں کے پیشے زراعت۔ مویشیوں کی پرورش کان کنی۔ زیور اور ہتھیار سازی۔ پارچہ بافی۔ برتن سازی۔ رنگریزی۔ میناکاری۔ وغیرہ تھے۔ خاص لوگ ریشمی لباس پہنتے تھے۔ مگر عوام النّاس روئی کے کپڑے پہنا کرتے تھے۔ مُلک کی پیداوار گندم۔ جو۔ باجرا۔ چاول۔ دال۔ سرسوں کا تیل وغیرہ تھی۔ گائے کی پرورش کا رواج عام تھا۔ شاید ہی کوئی گھر گائے سے خالی ہو گا۔

قدیم ہندوستان میں فقیری کا رواج نہیں تھا۔ خاص آدمی عمر کے آخری حصّے میں حاکم وقت کی اجازت سے سنیاسی بن سکتا تھا۔ اور وہ بھی خاص شرائط کے پُورا کرنے پر۔ پس سارے مُلک میں جوان سادھو تلاش کرنے سے بھی نہیں ملتا تھا۔ سب لوگ مصروفیت کی زندگی بسر کرتے تھے۔ دولت عام تھی۔ افلاس کم یاب تھا اور محدود تھا۔

ہندو لوگ جہاز رانی میں بھی خاص ماہر زمانہ تھے۔ ویدک زمانہ میں بھی اِن کے جہاز شمالی۔ مشرقی اور مغربی سمندروں میں ہزاروں میلوں تک

جاتے آتے تھے - ویدک زمانہ کے تاجر پنی کہلاتے تھے - ویدک زمانہ کے
بعد مسیح سے سینکڑوں برس پیشتر ہندوستان کی تجارت مصر اور روم
بادشاہت سے برابر جاری رہی - اِس مُلک کے لوگوں نے بحیرہ رُوم
کے کنارے پر اپنی بستیاں بسائی تھیں - پروفیسر رادھا کمد مکرجی جنہوں
نے ہندو جہازرانی پر اعلیٰ درجہ کی کتاب تصنیف کی ہے - جو مغربی عالموں سے
بھی خاص قدردانی حاصل کر چکی ہے - لکھتے ہیں "اہل ہند نے پیگو -
کمبودیا - جاوا - سماٹرا وغیرہ جزائر میں اپنی بستیاں قایم کی تھیں - وُہ
جنوبی چین کے ساتھ تجارت کرتے تھے - اُنہوں نے جزیرہ نما ملایا اور
عرب میں بھی مقام مسقط پر اپنی بستیاں قایم کی تھیں - افریقہ کے مشرقی
ساحل اور ایران کے تمام بڑے شہروں میں بھی ہندو آباد ہو چکے تھے -
اُنہوں نے رومن حکام کے ساتھ اپنے تجارتی تعلقات وسیع پیمانہ پر
قایم کر لئے تھے - ہندوستان کے جہاز تمام سمندروں میں گھومتے دکھلائی دیتے تھے"

اہلِ ہند کی جہازرانی

کمبودیا - جاوا - سماٹرا - بورنیو بالی جزائر میں ہندوؤں کے مندر
آج تک پائے جاتے ہیں - جو اپنی شان اور وُسعت کے لحاظ سے عجوبہ
روزگار ہیں - اگرچہ مادرِ ہند نے ان کا خیال بُھلا دیا ہے -

ہندوستان کا ریشمی کپڑا کروڑوں روپیوں کا رُوما اور بابل کی منڈیوں
میں فروخت ہوتا تھا - سائنس کے موجودہ صنعتی ایجادوں سے پیشتر

ہندوستان کا مال مشرق اور مغرب کے تمام بڑے بڑے شہروں کی
منڈیوں میں لاکھوں روپیہ مول پاتا تھا۔ گپتا بادشاہوں کے زمانہ سے
اسلامی حکومت کے عہد تک اس ملک کی یہی کیفیت رہی۔ مگر مسلمان
بادشاہوں کے زمانہ میں بار بار حملوں کی وجہ سے ملکی اقبال مندی میں
بہت کچھ فرق آگیا تھا۔ مکانات کی حالت بھی تبدیل ہوگئی تھی۔ وسیع
مکانوں کی بجائے تنگ اور تاریک مکان بننے شروع ہوگئے۔ مسٹر
برنیر اٹلی کا مشہور حکیم جو شاہجہان بادشاہ کے زمانہ میں شاہی دربار میں
کئی سال ملازم رہا۔ ملک کے حالات کا نقشہ مایوس کن الفاظ میں پیش
کرتا ہے۔ وہ لکھتا ہے" خشکی کا ایک بڑا حصہ غیر مزروعہ پڑا ہوا ہے
کیونکہ نہریں ناقابل استعمال ہوگئی ہیں۔ مکانات بھی خستہ حال پڑے
رہتے ہیں۔ نئے مکانات تو شاذ و نادر ہی بنتے ہیں۔ ہندوستان کے
بہت سے شہروں کے مکانات کچے اور گھاس پھوس کے بنے ہوتے ہیں
ملکی بے امنی کی وجہ سے دولت مند لوگ بھی ذلیل حالت میں
رہتے ہیں۔ تاکہ کسی کو شبہ نہ گذرے۔ اور اپنا زر نقد زمین میں گاڑ
چھوڑتے ہیں۔ یہ عمل سب لوگوں میں پایا جاتا ہے۔ خواہ ہندو ہوں
یا مسلمان۔ علی الخصوص ہندوؤں میں جن کے ہاتھ میں ملک کی تجارت ہے،
کاشتکار اور اہل حرفہ حالت افلاس اور تنگ دستی میں رہتے
ہیں" ایسے حالات میں ہم اعلیٰ صحت عامہ کی توقع نہیں رکھ سکتے۔ مگر
ہندوؤں کی قدیمی عادات نے ان کی صحت قائم رکھنے میں قابل قدر امداد کی

جب کہ مسلمان عموماً فوج کی ملازمت کرنے کی وجہ سے جسمانی طور پر کمزور نہیں تھے۔ اشیاء خوردنی کی قیمت شاہان اسلام کے زمانہ میں خاص طور پر ارزان تھی۔ علاؤ الدین خلجی کے زمانہ میں گندم کی قیمت ۳ر من جو کی ۱۰ر من۔ چاول ۳ر۔ دال ۲ر فی من تھی۔ گائے رکھنے کا رواج ویسا ہی عام تھا۔ شاملاٹ کی حفاظت پنچائتیں کرتی تھیں۔ گاؤں اور قصبوں کے دیوانی مقدمات اور صفائی یا صحت کی نگرانی بھی انہی پنچایتوں کے سپرد تھی۔ شاہانِ اسلام نے اِن پنچائتوں کے اندرونی حالات میں بہت کم دخل دیا تھا۔ کیونکہ اِس سے انہیں خاص امداد ملا کرتی تھی۔ ملکی نظم و نسق میں بلا کسی تردد کے کام چلتا رہتا تھا۔ اِس طرح صنعتی اور کاریگر جماعتیں اپنی تجارت کو چلاتی رہیں۔ یہ اِن پنچایتوں کے بدولت تھا۔ کہ اہلِ ہند کی اقتصادی حالت میں چنداں فرق نہیں آیا تھا اہلِ عرب اور پرتگیزان دنوں میں ہندوستان کا مال دیگر ممالک میں لے جاکر فروخت کرتے تھے۔ اور اس سے مالا مال ہوتے تھے۔ پرتگیزوں کے بڑھتے ہوئے اقبال نے یورپ کی دوسری قوموں کو راغب ہند کیا۔ اہل ڈنمارک۔ اہل ہالینڈ۔ اہل فرانس اور انگریز ایک دوسرے کے بعد اِس تجارت سے فایدہ اٹھانے کے لئے کوشاں ہوئے

اگر اہل ہند اٹھارہویں صدی میں سائنس کی ایجادوں سے فایدہ اٹھانے کی کوشش کرتے۔ اور مشینری کو اپنے کارخانوں میں استعمال کرنا شروع کر دیتے۔ تو ممکن نہیں تھا۔ کہ یہ ملک دنیا کے

کسی دُوسرے مُلک سے صنعتی اقبال مندی میں پیچھے رہ جاتا۔ مگر اِس وقت اہلِ ہند نے اِس طرف توجہ ہی نہیں کی۔ پس جن ملکوں نے زمانہ کی ضرورت کے مطابق سامان طیار کرنا شروع کر دیا۔ وہ دولتمندی کے میدان میں بازی لے گئے۔ اہلِ ہند کو صنعتی میدان میں دوسروں کا دست نگر بننا پڑا۔ ہاتھ سے طیار کیا ہُوا مال کسی طرح بھی مشین کے طیار شدہ مال سے مقابلہ نہیں کر سکتا تھا۔ پس ہندوستانی مال کی مانگ دوسرے ملکوں سے جاتی رہی جبکہ اہلِ ہند کو اپنی ضروریات کے لئے دُوسری اقوام کا محتاج ہونا پڑا۔ کروڑوں روپیوں کا اخراج ہر سال اِس مُلک سے شروع ہُوا۔ اَور اہلِ ہند کو محض زراعتی کاروبار پر اکتفا کرنا پڑا۔ مگر پچھلے تیس سال سے اہلِ ہند نے بھی مشینری کا اپنے کارخانوں میں اِستعمال شروع کر دیا ہے۔ اَور عنقریب وہ وقت نزدیک آ رہا ہے۔ کہ اِس ملک کے باشندوں کی اقتصادی حالت میں نمایاں ترقی محسوس ہو گی۔

قدیم زمانہ میں شہروں کی بناوٹ

قدیم ہندوستان میں ویدک زمانہ سے اہلِ اسلام کی آمد کے وقت تک سب بڑے شہر ایک ہی طرز پر بنائے جاتے تھے۔ اِس طرز کے متعلق نہ صرف ہندو کتابوں میں تذکرات موجود ہیں۔ بلکہ اِن کی تصدیق دُوسرے مُلکوں کے سیاح بھی کرتے ہیں۔ شاہی محل

شہر کے درمیان میں بنایا جاتا تھا۔ اِس کے ساتھ ملحق اسمبلی اور کونسل کے ہال تھے۔ جن کے دروازے شمال اور جنوب کی طرف تھے۔ تمام شاہی دفتر بھی اِس کے آس پاس واقع تھے۔

ہر ایک شہر کے اِرد گرد ایک گہری خندق کھودی جاتی تھی۔ جو پانی سے بھری رہتی تھی۔ جس پر کئی مقامات پر پُل بنے ہوئے تھے۔ تاکہ شہر کے لوگ گذر سکیں۔ شہروں کے اندر پکے مکانات ہر طرف طیار کئے جاتے تھے۔ مکانوں اور بازار یا شاہی سڑک کے ساتھ سلسلہ درمیان باغات لگے ہوتے تھے۔ جو کہ ہر ایک سمت میں پھیلے ہوئے تھے۔ ان باغات میں تالاب۔ نہریں۔ فوارے۔ آرام گاہیں یا سیر گاہیں موجود تھیں۔ لوگوں کے بول و براز کے لئے خاص مقامات مُتعین تھے۔ تاکہ غلاظت ایک مقام پر جمع رہے۔ کُوچے ہمیشہ کشادہ اور فراخ بنتے تھے۔ اِن میں کسی قسم کے حادثات کا اندیشہ نہیں تھا۔ یہ ہی کیفیت سُورج بنسی خاندان کے وقت سے لیے زیادہ سے زیادہ دس ہزار سال کا عرصہ دیا جا سکتا ہے ہرش وردھن کے زمانہ تک قایم رہی ذیل کے اقتباسات سے ہمارے اس بیان کی تصدیق ہو جائیگی۔

اجودھیا شہر ۴۸ میل لمبا اور ۱۲ میل چوڑا تھا۔ اِس کے چاروں طرف ایک خندق تھی۔ جس کے ہر ایک پہلو پر قلعے بنے ہوئے تھے جن پر بڑی بڑی توپیں (شتگھنی) رکھی ہوئی تھیں۔ شہر کے اندر خوبصورت سڑکیں یا شاہی راستے بنے ہوئے تھے۔ جن پر ہر روز

پانی کا چھڑکاؤ ہوتا رہتا تھا۔ شاہی راستوں پر دونوں اطراف باغات لگے ہوئے تھے۔ ان باغات کے ساتھ ساتھ لوگوں کے مکانات تھے جنکے اوپر خوبصورت مینا کاری کی ہوئی تھی۔ شہر کے اندر آموں کے باغ تھے۔ جن میں لوگوں کے کھیلنے یا ورزش کرنے کے لئے اکھاڑے بنے ہوئے تھے۔ جگہ بجگہ تالاب اور فوارے تھے۔ جہاں مردوں اور عورتوں کا خاص ہجوم رہا کرتا تھا۔

(از بالمیک رامائن بال کانڈ)

اسی قسم کے بیانات اندرپرست اور متھرا کے متعلق مہابھارت میں پائے جاتے ہیں۔ یہی پاٹلی پترا کی کیفیت تھی۔ سیالکوٹ کے متعلق بھی جو گپتا بادشاہوں کے زمانہ میں ایک خوبصورت شہر تھا۔ اس قسم کے بیانات مندرج ہیں۔

بان مصنف کادمبری اجین کے متعلق اس قسم کے بیانات قلمبند کرتا ہے۔ یہ شاعر مہاراجہ ہرش وردھن کے زمانہ میں ہوا ہے۔ قنوج کے متعلق ہیون سانگ کا بیان حسب ذیل ہے :-

شہر کے گرد ایک بڑی خندق ہے۔ جس کے اوپر اونچے مینار ہیں۔ شہر میں خوبصورت جھیلیں اور تالاب ہیں جن کا پانی نہائت ہی شفاف ہے۔ لوگ خوشحال ہیں۔ پھول اور پھل ہر جگہ پائے جاتے ہیں۔ سایہ دار درخت کثرت سے ملتے ہیں۔ شہر ۲½ میل لمبا اور ۱¾ میل چوڑا ہے :-

اِن تمام بیانات سے قدیم ہندوستان کے شہروں کی صفائی لوگوں کی مصفّا عادات اور عام حالت کا پتہ اچھی طرح چل سکتا ہے۔ انہی وجوہات سے صحت عامہ کے متعلق میگستھینز لکھتا ہے "ہندوستان کے حکیموں کے پاس مریض شاذو نادر ہی دیکھے جاتے ہیں۔ سوائے سانپ کے ڈسے ہوئے لوگوں کے دوسرے مریض نہایت ہی کمیاب ہیں۔ ملک بھر میں بیماری کی ہستی شاذونادر ہی پائی جاتی ہے۔

لوگوں کی عادات

کسی ملک کی صحت کا زیادہ تر انحصار لوگوں کی عادت پر ہے نہ تو میونسپل کمیٹی کا محکمہ صفائی نہ ہی سرکاری اعلان کسی ملک کی صحت کو ترقی دینے میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔ جب تک لوگوں کی عادات میں خاطر خواہ تبدیلی بجانب نیک روی نہ ہو۔ جس وقت تک کسی قوم کے افراد صحت کے اصولوں کو اپنی زندگی میں داخل نہیں کر سکتے۔ محض بیرونی یا خارجی صفائی یا کوچوں کی دیکھ بھال سے صحت میں ترقی نہیں ہو سکتی۔ اہل ہنود کی عادات میں صفائی کا عنصر داخل کر دیا گیا تھا۔ تاکہ وہ بیماری سے محفوظ رہ سکیں۔ مگر موجودہ زمانہ کے مادی حالات کی وجہ سے اس میں بہت کچھ فرق آ رہا ہے۔ یہ ایک بڑا خطرہ اس ملک کے سامنے پیش ہے۔ ہمارے نوجوانوں میں

علی الصبح بیداری۔ ورزش اور عبادت یا قربِ الٰہی حاصل کرنے کی خواہش
دن بدن کم ہوتی جاتی ہے۔ اِس سے اِن کی زندگی افسردگی یا مایوسی
سے بھر رہی ہے۔ وہ قدرت کی طاقتوں سے ہم آہنگی کا اصول بھول
گئے ہیں۔ وہ عبادت کو محض ایک رواجی بات سمجھ رہے ہیں۔ حالانکہ یہ
ان کے تمام مشکلات زندگی کا اصلی حل بتلاتی ہے۔ اِس سے اُنکے آتما میں
نور۔ دل میں بشاشت جسم میں تازگی آتی تھی۔ اور اُن کے قوائے
دلی اور دماغی میں طاقت بھر جاتی تھی۔ جسمانی طاقت قوم کی زندگی ہے
ان تمام ضروریات میں سے جن کی کسی قوم کو اپنی ہستی قائم رکھنے کے
لئے حاجت ہے۔ طاقتِ جسمانی سب سے پہلی چیز ہے۔ ہمارے
دیش میں قدیم الایام میں سب لوگ علی الصباح دریا یا ندی کے کنارے
ورزش کرتے یا سندھیا کرتے پائے جاتے تھے۔ کوئی شخص خواہ کسی پیشہ
سے تعلق رکھتا ہو۔ یا کسی قسم کا کام کرتا ہو۔ اپنے کام میں مصروف نہیں
ہوتا تھا۔ جب تک وہ باقاعدہ ورزش اور سندھیا (عبادت الٰہی) سے
فارغ نہ ہولے۔ مگر موجودہ زمانہ میں یہ بات قریباً قریباً گم ہو چکی ہے۔ اِس
سے ہمارے دوکاندار یا پیشہ ور لوگ کمزور۔ نحیف البدن اور دائم المریض
رہتے ہیں۔ پروفیسر جارڈن کا مقولہ یاد رکھنے کے قابل ہے "نہایت
قابل ہستیوں کا قیام قومی زندگی کا سب سے اعلیٰ جُز ہے۔ مگر جس قوم میں
نکمے اور کمزور انسان تعداد میں بڑھ جائیں۔ اِس کی موت اِس کے ماتھے
پر لکھی ہوئی ہے"۔ صفحۂ ہستی پر اِن اقوام کا ہی قیام ممکن ہے۔ جو کہ

خوراک میں اعتدال پسند۔ دوسروں کے حقوق کی پرواہ کرنے والی۔ تعلیم سے بہرہ ور اور جسمانی لحاظ سے طاقتور ہوں۔ مگر جو لوگ اپنی جسمانی اور اخلاقی حالت سے لاپرواہ رہتے ہیں۔ وہ اپنی ہستی کو آپ ملیامیٹ کرنے کا گناہ سر پر لیتے ہیں *

ہندوستان میں بچّوں کی اموات

کسی ملک کی صحت عامہ کا پتہ اس کے بچّوں کی حالت سے اچھی طرح مِل سکتا ہے۔ بدقسمتی سے بچّوں کی خبر گیری کی ذمّہ واری اس ملک میں ایسی اچھی محسوس نہیں کی جاتی۔ جیسے کہ دوسری مہذب ممالک میں۔ ہم ذیل کا اقتباس مردم شماری ۱۹۲۱ء کی رپورٹ سے ہندوستان میں بچّوں کی اموات کے متعلق دیتے ہیں۔ سارے ہندوستان میں کل تعداد اموات کا ۱/۵ حصّہ بچّوں کے حصّوں میں آتا ہے۔ اور کل ملک کے بچّوں میں سے ۱/۴ حصّہ ایک سال کے اندر ہی راہی ملک عدم ہوتا ہے۔ بچّوں کی صحت پر کنبہ یا خاندان کے حالات کا کما حقہٗ اثر پڑتا ہے۔ افلاس۔ بہت سے آدمیوں کا ایک مکان میں رہایش رکھنا کم خوراک۔ گندا پڑوس۔ والدین کی جہالت یا بد پرہیزی سب صحت پر اثر ڈالتے ہیں۔ اور بیش از وقت موت کا باعث بنتے ہیں۔ ایک

بڑے کُنبے میں بچوّں کی زندگی کا ضایع ہونا معمولی سی بات ہے۔ کیونکہ اِن کی کافی احتیاط نہیں کی جاتی ہے۔ غیر مُہذّب اقوام کا یہ خاصہ ہے مُہذّب اقوام میں بچوّں کی موتیں کم ہوتی گئی ہیں۔ سنہ ۱۸۸۱ء سے سنہ ۱۹۱۰ء تک فرانس میں 6 • 4 ۲ فیصدی کمی واقع ہُوئی ہے۔ اِنگلستان میں 15 • 8 فیصدی۔ سوئٹزرلینڈ میں 7 • 2 3 فیصدی۔ ڈنمارک میں بیس فیصدی۔ آسٹریا میں 6 • 7 3 فیصدی اَموات کم ہو گئی ہیں۔ مگر ہندوستان میں خاص وجُوہات کے باعث اموات میں زیادتی ہوتی گئی ہے۔ بچپن میں شادی۔ جلد مُباشرت دو بڑے اسباب ہیں۔ لڑکیاں عالمِ بلوغت سے پہلے ہی اَولاد پیدا کرنے کی ذمہ داری سر پر اُٹھاتی ہیں۔ اَور اپنی صحت کو کھو بیٹھتی ہیں۔ دائیاں ناتجربہ کار ہوتی ہیں۔ اَور کُنبہ کے دیگر حالات بھی ناموافق ہوتے ہیں۔ نہ تو صفائی کا پُورا خیال رکھا جاتا ہے۔ نہ ہی مکانات کی حالت قابلِ تسلّی ہوتی ہے۔ اِس سے بچہ کی والدہ اَور بچّے دونوں پر نہایت مُہلک اثر پڑتا ہے۔ مُلک کے سارے حصّوں کے بچوّں کی پیدائیش اَور موت کا حساب صحیح طور پر لگا کر دیکھا گیا ہے کہ چالیس فیصدی سے زیادہ بچّے پہلے ہفتہ میں ہی موت کے مُنہ میں جاتے ہیں۔ اَور ساٹھ فیصدی سے زیادہ پہلے ماہ میں۔ اگر بچّہ اتّفاق سے والدین کی غلط کاریوں سے جو اُس کی پیدائیش سے پیشتر سرزد ہُوئی ہوں۔ یا اُس کے بعد واقع ہُوئی ہوں۔ جانبر ہو جاتا ہے۔ تو وہ اسہال یا پیچش سے مر جاتا ہے۔

بچپن کی شادی نے ایک اور بڑا غضب ڈھا رکھا ہے۔ بیواؤں کی تعداد اس ملک میں سارے جہان کے مہذب ملکوں سے بدرجہا زیادہ ہے۔ یہ امر ذیل کے نقشہ سے اچھی طرح معلوم ہو جائیگا۔ باوجود ہزارہا لکچروں یا اصلاح کنندہ اصحاب کی لگاتار کوشش کے یہ بُرائی اس ملک سے بدر نہیں ہو سکی ہے۔ ہندوستان کے سوائے دُنیا میں ایسا کوئی مہذب ملک نہیں۔ جہاں آٹھ دس سال کی عمر میں مرد اور عورت رشتہ شادی میں منسلک کئے جائیں۔ جس کی ذمہ واری کو وہ بالکل محسوس تک نہیں کرتے ہیں۔ صغیر سن میں شادی۔ جسم۔ دل۔ دماغ سب کا ستیاناس کر دیتی ہے۔ جس کا بیش از وقت موت لازمی نتیجہ ہے۔

کسی عادت بد کا قوم کے اندر سے نکالنا آسان امر نہیں ہے۔ نہ تو سرکار عالیہ کے قانون سارد ا ایکٹ۔ نہ ہی قید یا جرمانہ قومی عیوب کو رفع کرنے میں کامیاب ہو سکا ہے۔ اس کا صحیح علاج لوگوں کے اندر اخلاقی ذمہ واری کا احساس پیدا کرنا ہے۔ جو لوگ اپنی اولاد یا آئندہ نسل کی طرف اپنی ذمہ واری کا احساس نہیں رکھتے۔ اُنہیں قانون کے خوف سے اس عیب سے باز رکھنا چنداں کارگر ثابت نہیں ہو سکتا۔ ہمارے ریفارمروں کو قوم سے سچی محبت پیدا کرنی چاہیے۔ اور لوگوں کے اندر اخلاقی ذمہ واری کا احساس پیدا کرنا چاہیے۔ جب کوئی غلطی مذہبی رنگت اختیار کر لیتی ہے۔ تو اس کا رفع کرنا ایک اہم امر بن جاتا ہے۔ صغیر سن کی شادی اس ملک کے کئی باشندوں

کے خیال میں ایک مذہبی رسم کی پابندی ہے۔ مگر یہ ایک مہلک خیال ہے۔ کسی پیشوائے مذہب نے اِس قسم کی کوئی تحریر نہیں چھوڑی ہے۔ لیکن ناواقف لوگ ایک غلط خیال کے زیر اثر ایک قبیح رسم کی پرورش کئے جاتے ہیں۔ اور اپنی آئندہ نسلوں کا نقصان کر رہے ہیں۔ بیواؤں کا نقشہ حسب ذیل ہے۔ اِس سے صغیر سن کی شادی کے نقصان اچھی طرح معلوم ہو جائینگے۔

ایک ہزار میں بیوائیں

عمر	سنہ ۱۹۲۱ء میں ہندوستان	سنہ ۱۹۱۱ء میں انگلستان اور ویلیز
سب عمر کی عورتیں	175.	73.2
0.5 عمر	.7	
5-10	4.8	
10-15 عمر	10.8	
15.20 عمر	41.4	
20-25 عمر	71.5	1.5
25-35 عمر	146.9	13.1
35-45 عمر	325.2	50.5
45.65 عمر	619.4	193.3
65 سال سے زیادہ عمر	834.6	565.9

چند خطرات

ہمارے نوجوانوں کی عادات زندگی میں ایک غیر معمولی تبدیلی
واقع ہو چکی ہے۔ نہ تو وہ قدیمی رواجات کے پابند رہے ہیں۔ نہ ہی
موجودہ زمانہ کی دیگر مہذب اقوام کی عمدہ عادتوں کو اختیار کر سکے ہیں
دوسری اقوام کی نقل یا تقلید کی عادت کسی طرح بھی مفید نہیں ہو سکتی
مغربی لوگوں کا لباس اختیار کرنے سے یا ان کی عادات زندگی کی تقلید
کرنے سے ہم تہذیب کے اعلیٰ درجہ کو حاصل نہیں کر سکتے ہیں۔ ہندوستان
نے کبھی عمدہ تاثرات کو حاصل کرنے سے انکار نہیں کیا۔ اس نے اہل یونان
اہل چین کی تہذیب کے عمدہ تاثرات کو نہایت قدیم الایام میں حاصل کیا
تھا۔ مگر اپنی ہستی نہیں کھوئی تھی۔ اہل ہند کبھی دوسروں کی چلائی ہوئی
رو میں بہہ نہیں نکلے تھے۔ ہمارے بزرگوں نے ہر ایک زمانہ میں اپنی
شخصیت کو قایم رکھا تھا۔ انہوں نے اپنی خاص ضروریات کا سامان دوسروں
سے قبول کر لیا۔ مگر اسے آئندہ اپنے ڈھنگ میں ڈال لیا۔ تاکہ وہ ہندوستانی
رنگت میں ہندوستانی بن جائے۔ تاریخ ہند میں ایسا کوئی زمانہ نظر نہیں
آتا ہے۔ جبکہ ہمارے بزرگوں نے اس اصول کے خلاف عمل کیا ہو
ہمارے ملک کا گپتا زمانہ میں اہل روما۔ اہل یونان سے بہت گہرا تعلق

پڑا تھا۔ یُونان کی لڑکیاں ہندو راجاؤں کے محلّات میں موجود تھیں۔ لوگ یُونانی علوم سے باخبر تھے۔ یُونانی حاکم خود پنجاب میں کئی بار آتے رہے۔ مگر ہندوؤں نے اپنا طرز زندگی نہیں بدلا تھا۔ وہ اِس اصُول کو بخُوبی سمجھتے تھے۔ کہ ہر ایک قوم اپنے خواص سے زندہ رہتی ہے۔ پٹھان اور مُغل حکمران ہندوستان میں پانچسو برس حکومت کرتے رہے۔ مگر اہل ہند کی عادات میں بہت ہی کم تبدیلی واقع ہوئی۔ اُنھوں نے اپنی تہذیب اور علوم کی دل وجان سے حفاظت کی۔ تاریخ ہمیں بتلاتی ہے کہ مُسلمان حکومت کا زمانہ عجیب اِخلاقی اور علمی مُعجزات کا مظہر تھا۔ جن ہستیوں کا ظہور اِس پانچسو برس کے عرصہ میں اِس مُلک میں ہُوا ہے۔ ان کی مثال کسی بھی مُلک کی تاریخ میں ملنی محال ہے۔ گویا ہندوؤں نے اپنی اصلی قابلیت اور اخلاقی عظمت کو پُورے طور پر اِس عرصہ میں ظاہر کردیا مُلک کے ہر ایک حِصّہ میں ایسے عالم۔ خدا کے عابد۔ بھگت۔ رُوحانی رہبر اِخلاقی پیشوا۔ سیاسی رہنما پیدا ہُوئے۔ کہ اِن کے کارنامے مُنہ بولتی تصویریں ہیں۔

دکن میں رامانج۔ مادھو آچاریہ۔ سائیں اچاریہ جیسے فلسفہ دان۔ احاطہ بمبئی میں تکارام۔ سامرتھ رامداس۔ راجپُوتانہ میں میراں بائی۔ دادوجی۔ بنگال میں شری چیتن دیو۔ جیموت واہن۔ وجنیشور بھٹ۔ چند ریشور واچسپتی مصر۔ اچاریہ چوڑامنی۔ پرتاب رُودر۔ رگھونندن پنجاب میں گورونانک اور اِن کے جانشین۔ مُتحدہ صوبجات میں رامانند

کبیر۔ تُلسی داس۔ سُور داس۔ وسط ہندوستان میں وجنیشور۔ بہار میں ودیاپتی ٹھاکر۔ پنڈی داس پیدا ہُوئے۔ اِن بُزرگوں کی معرفت اِس مُلک کے لوگوں میں قومی زندگی کا چراغ جلتا رہا۔ جس قوم کا رُوح مر جائیگا۔ اُس کے اندر کوئی تہذیب زِندہ نہیں رہ سکتی۔ آپ زندہ جسم کو نئے لباس میں ملبُوس کر سکتے ہیں۔ مگر مُردہ جسم سوائے زمین میں گاڑنے یا جلانے کے کِسی کام نہیں آسکتا۔ یہ ہی حال اِن اقوام کا ہوتا ہے۔ جو اَپنے رُوح کو مار ڈالتی ہیں۔ جس قوم میں نئے خواص حاصل کرنے کی خواہش نہیں۔ وہ اَپنی ترقی کو روکتی ہے۔ مگر جو قوم اِن خواصوں کو حاصل کر کے اُنہیں جذب کرنے کا مادہ نہیں رکھتی۔ وہ اَپنی صحت کو برباد کر دیتی ہے۔ اور شخصیت کو کھو بیٹھتی ہے۔ ہندوستان نے بہت سی گھنگور گھٹاؤں کا مُقابلہ کیا۔ بہت سی آفتوں سے بچاؤ حاصل کیا۔ جن کے مُقابلہ میں اہلِ یونان۔ اہل روما۔ اہلِ مصر اَپنی ہستی کھو بیٹھے۔ اہلِ ہند جانبر نکلے اِس کی وجہ یہ تھی۔ کہ ہماری قوم کا رُوح مردہ نہیں ہُوا تھا۔ ہم اپنی شخصیت کو سمجھتے تھے۔ اَپنے رسم ورواج کی خوبی کو تسلیم کرتے تھے۔ اِس اعتقاد نے اِس قوم کو زندہ رکھا تھا۔

مادی تاثرات سے رُوحانی تعلقات کا تبادلہ مُضر ہے۔ اِس زعم کو دل سے نکال دیں۔ کہ ہم قدیم ہندوستان کے رُوحانی تاثرات کی جگہ اب مادی تاثرات کر دے سکینگے۔ دُنیا کے بڑے بڑے رہنما خود مادی تاثرات کے ہاتھ سے سخت نالاں ہیں۔ اور اِن کے پول کو

کھلے الفاظ میں ظاہر کر رہے ہیں۔ پس اِس مُلک کی نجات اِس میں ہے کہ یہ رُوحانی تاثرات کے ماتحت کام کرے۔ اور اپنی زندگی اپنے قدیمی رسم و رواج۔ اعتقاد اور علوم کی پرورش میں خرچ کرے۔

رابندر ناتھ ٹیگور لکھتے ہیں۔ کہ دُوسروں کی تقلید کرنے میں کوئی خوبصورتی نہیں پائی جاتی ہے۔ کیونکہ اِس سے اِنسان محض ایک سایہ بن جاتا ہے۔ صادق زِندگی کے معنے دُوسروں کی نقل نہیں۔ بلکہ آزادانہ رائے قایم کرنے کی طاقت ہے۔"

زِندگی کا معراج

ہندوستان کا معراج زِندگی خود پرستی نہیں رہا ہے۔ بلکہ خود ضبطی تھا۔ ہمارے بزُرگ دُنیا پرست نہیں تھے۔ بلکہ عاقبت پرست تھے۔ وہ عالم عُقبیٰ اور دُنیا کو ملا کر زِندگی کا مُطالعہ کرتے تھے۔ وہ دُنیا کے دھندوں سے غافل نہیں تھے۔ مگر اُن کو ہی مافیہا یا مقصد دارین نہیں سمجھتے تھے وہ دونوں کو اپنی آنکھوں کے سامنے رکھتے تھے۔ اِس واسطے خود ضبطی کا راستہ تبلایا گیا تھا۔ ہندوستان ہمیشہ خُود ضبطی کا علمبردار رہا ہے۔ اِس وجہ سے لڑکیوں یا لڑکوں کو تابعداری کا سبق سکھلایا جاتا رہا ہے۔ گھر کی حکُومت زوجہ کی بجائے والدہ کے ہاتھ میں دیگئی تھی۔ خاندان کی

حفاظت اِس کے بُزرگ کے سپُرد کی گئی تھی۔ ہندوستان کی عورتیں
اپنی آبرُو پر مرتی رہی ہیں۔ مگر فیشن پرستی پر آج تک کسی نے جان نثار
نہیں کی۔ لذاتِ دُنیا پر لات مار کر آگ میں اپنا جسم جلاتی رہی ہیں۔ مگر
دُوسروں کی حشمت یا اقبال مندی کے لالچ سے اپنے جسم کو عیّاشی
کے لئے قایم رکھنے کی اُنہوں نے خواہش نہیں کی۔ ہندوستان نے
فیشن پرست عورتیں پیدا نہیں کیں۔ اگر وہ ایسا کرتا۔ تو آج تک اِس کی
تہذیب کا بھی خاتمہ ہو جاتا۔ اِس مُلک کی تہذیب یا تمدن میں خود پرستی
کا نام و نشان نہیں ملتا ہے۔ اِس واسطے یہ زندہ رہی ہے۔ خود پرست
قومیں اِس جہان کے رُوبرو کوئی نیک نمونہ نہیں چھوڑ گئی ہیں۔ اہلِ رُوما
یا اہلِ بابل کی مثال دُنیا کے رُوبرو موجود ہے۔ اَے ہند کے نوجوانو!
حزم و احتیاط کا موقعہ ہے۔ زندگی کھیل نہیں ہے۔ تمہاری نجات اور
صحت تمہارے مُلک کے معراجِ زندگی کے قیام پر ہے۔ نہ کہ اِس کی
بربادی پر۔ قومی صحت قومی حالات کا نتیجہ ہے۔

مادی تاثّرات کا نتیجہ

ہمارے مُلک میں پیٹ میں کوئی چیز ڈالنے سے پہلے جسم کی
صفائی لازمی سمجھی جاتی تھی۔ مگر آجکل کے نوجوان بستر سے اُٹھتے ہی
چائے پینے کے عادی بن رہے ہیں۔ کھانا کھاتے وقت سُتھرا اور

صاف مکان۔ مُصفّا رسوئیا یا روٹی پکانے والا ضروری سمجھا جاتا تھا۔ مگر اِس زمانہ کے لوگ جہاں مِل جائے۔ کھانا ناگوار نہیں سمجھتے ہیں۔ گویا وہ ہمیشہ فوجی مُہم پر ہی جا رہے ہیں۔ روٹی پکانے والے کی صفائی تو درکنار۔ وہ خود اپنی صفائی کا بھی خیال نہیں رکھتے ہیں۔ گندا لباس پہنے ہوئے نوشجان فرماتے ہیں۔ خود بھوجن کھانے سے پہلے کسی عالم یا بیجان جانوروں کو پیش کرنا ثواب۔ زمانہ قدیم کی بابت رہ گئی ہے۔ موجودہ عادتوں کو اختیار کرنے سے کسی اعلیٰ تہذیب میں قدم نہیں دھرا گیا ہے مگر پچھلی رسُومات کا ضرور قلع قمع ہو گیا ہے۔

ضرُوریات زِندگی کی یہ حالت ہو گئی ہے۔ کہ پچھلی نسل کی فضولیات اِس نسل کی ضروریات بن گئی ہیں۔ اور دِن بدن بڑھتی جاتی ہیں۔ سادہ زندگی اِس مُلک کے امیروں اور غریبوں دونوں کا شیوہ تھا۔ مگر اب سادگی فیشن کی خلاف ورزی سمجھی جاتی ہے۔

ہمارے نوجوانوں کی عادات تو ضرور بدل گئی ہیں۔ مگر روزگار کمانے کے وسائل نہیں بڑھے ہیں۔ ہندوستان کی گرم آب وہوا میں موسم گرما میں بہت کپڑوں کی ضرورت نہیں ہے۔ مگر ہمارے نوجوان سر سے پاؤں تک کپڑوں سے لدے رہنا فیشن سمجھتے ہیں۔ ہمارے بزرگوں کو سینما۔ چرٹ۔ خوشبودار تیل۔ تھیٹر کے تماشوں۔ جرابوں۔ بوٹ۔ نکٹائی۔ ہارمونیم کی ضرورت نہیں تھی۔ مگر اب کوئی بھی نوجوان اِن کے بغیر گذارہ نہیں کر سکتا۔ روزگار کی یہ حالت ہے۔ کہ

مشکل سے پانچ فیصدی تعلیم یافتہ معمول سے زیادہ کماتے ہیں۔
یونیورسٹی تعلیم کا بوجھ۔ روزگار کمانے کی جدّ و جہد۔ شہری زندگی کے
ناخوشگوار حالات یہ سب جسمانی کمزوری اور دماغی فکرمندی کا سبب پیدا
کر رہے ہیں۔

لفٹنٹ کرنل کانتا پرشاد اپنی خوبصورت کتاب تعلیم یافتہ ہندوستانیوں
میں صحت اور اخلاق میں ارقام فرماتے ہیں۔

تعلیم یافتہ طبقہ میں تپ دق۔ بدہضمی۔ بہت بار پیشاب آنے
کی مرض۔ دِل کی کمزوری سُرعت سے ترقی کر رہی ہیں۔ اس کی وجہ
فکرمندی۔ بُری خوراک۔ شہری زندگی۔ پریشانی ہیں۔ ہندوستان کا تعلیم
یافتہ نوجوان اپنی صحت اور جسمانی حالت کو بہتر بنانے کی بجائے
جو کہ اس کی تعلیم سے اُمید تھی۔ بہت ہی جلد گر جاتا ہے۔ اور زندگی کا
وہ سُکھ بھی نہیں بھوگتا۔ جو کہ غیر تعلیم یافتہ کو حاصل ہے۔ جن اصحاب نے
ہمارے اہل وطن کی جسمانی حالت کا غور سے مطالعہ کیا ہے۔ وہ کہتے
ہیں۔ کہ ہمارے پچاس فیصدی سے زیادہ تعلیم یافتہ تپ دق کے
مریض ہیں۔ جو اس سے بچتے ہیں۔ وہ چالیس برس سے پہلے ہی بہت
بار پیشاب کرنے کی مرض میں مُبتلا ہو کر جان دے جاتے ہیں۔ اور بہت
سے چالیس سال سے بیشتر اس جہان سے کوچ کر جاتے ہیں۔"

ہمارے تعلیم یافتہ نوجوانوں کی حالت قابل رحم ہے۔ بیس یا پچیس
سال کا نوجوان لڑکا آنکھوں پر عینک لگائے چھڑی ہاتھ میں لئے

باہر نکلتا ہے۔ اِس کا چہرہ زرد ہے۔ آنکھیں بیٹھی ہوئی ہیں۔ آبرو خمدار ہیں۔ کھانسی کرتا ہوا (جس سے پوشیدہ دشمن تپدق کا اظہار ہوتا ہے) ہمت سے محروم نظر آتا ہے۔ اِس کی نبض طاقت سے خالی اور اس کا جسم ایک چلتا ہوا کھول ہے۔ اِس کی تمام زندگی مایوسی کی تصویر ہے پندرہ برس کی لڑکی دو بچوں کی والدہ بن چکتی ہے۔ نہ تو وہ والدہ کے فرائض کو ادا کر سکتی ہے۔ نہ ہی گھر کے کام کاج کو نبھا سکتی ہے۔ اُسکی چھاتیوں میں دُودھ نہیں ہے۔ اس کا جسم کمزوری کی زندہ تصویر ہے۔ گھر کی چار دیواری میں بند۔ اِسے کھلی ہوا بھی نہیں مل سکتی۔

بچہ کی پیدائش کے وقت ہمیشہ ڈاکٹر کو بلوایا جاتا ہے۔ نہ اُسے ورزش کرنے کا موقعہ حاصل ہے۔ نہ ہی اِسے اچھی طرح نیند آتی ہے۔

(رسالہ صحت اور راحت ماہ جنوری ۱۹۲۴ء)

علاج

ان تکالیف کو تسلیم تو ہر ایک کر لیگا۔ مگر اِن کا علاج معلوم کر کے اِس پر عمل کرنا یا کروانا ضروری امر ہے۔ سب سے پہلی ضرورت یہ ہے۔ کہ اہل ہند فیشن پرستی کا خیال دل سے بدر کر دیں۔ سادہ زندگی کا بسر کرنا ہر ایک شخص کے اختیار میں ہے۔ اور کوئی طاقت اسے اس سے انحراف کرنے کی خاطر مجبور نہیں کر سکتی۔

علی الصبح اُٹھ کر بلا ناغہ ورزش کرنا اور کچھ وقت قربِ الٰہی کے
لئے نکالنا ہر ایک شخص کے لئے اختیاری بات ہے۔ روزانہ عبادت
تمہارے زاویہ نگاہ کو بالکل بدل دیگی۔ اور تمہاری مایوسی کو اُمید میں تبدیل
کردیگی۔ بلا ناغہ ورزش سے جسمانی غلاظت جو ہر ایک مرض کی جڑ ہے
خود بخود صاف ہوتی رہیگی۔

پیشہ زندگی کا انتخاب کرتے وقت اپنے میلان طبع کا دھیان رکھیں
اُسی قسم کی تعلیم حاصل کریں۔ جو تمہیں اِس پیشہ کے قابل بنا دے۔
وقت آرہا ہے۔ کہ تعلیم یافتہ طبقہ اس سچائی کو سمجھ جائیگا۔ کہ اُس کے
آباؤ اجداد کے پیشے ایسے نکمے نہیں تھے۔ اور وہ اِن پیشوں میں کافی ترقی
کرنے کا موقعہ حاصل کرسکتے ہیں۔ پیشہ ور والدین کے لڑکے اپنے قدیمی
پیشوں میں ملازمت کی نسبت بہتر کما سکتے ہیں، اگر وہ اِن پیشوں کو موجودہ
طرز کے مطابق چلا سکیں۔ اِس غفلت کی وجہ سے تعلیم یافتہ طبقہ کو
روزگار حاصل کرنا مُشکل ہو گیا ہے بھلا اتنی ملازمتیں کہاں سے آجائینگی
پھر تعلیم کا مقصد ملازمت نہیں ہے۔ بہت سے پیشے اِس وقت
تک ناتعلیم یافتہ لوگوں کے ہاتھوں میں ہیں اور وہ کافی کماتے ہیں
وجہ نہیں معلوم ہوتی۔ کہ تعلیم یافتہ لوگ کیوں اِن سے نفرت کرتے ہیں
تنگ اور اندھیرے مکانوں میں زندگی بسر کرنا موت کو دعوت
دینا ہے۔ پس کسی صورت میں بھی ایسے مکان میں رہائش مت
رکھیں۔ خوراک کی پاکیزگی کا خیال رکھیں۔ اپنی گھر کی عورتوں کو بھی

کھلی" ہوا میں چلنے پھرنے کی اجازت دیں۔ مگر انہیں فیشن پرستی سے روکیں۔ آپ اپنے بچوں کے ہاتھوں میں اعلیٰ درجہ کی اخلاقی کتابیں دیں اور انہیں عشقیہ قصوں کے مطالعہ سے روکیں۔ آپ اپنے قدیمی رسم و رواج کو متبرک سمجھ کر اس کی قدردانی کریں۔ اور بلا کسی خاص وجہ کے اس کی تردید یا مخالفت کی کوشش نہ کریں۔ قومی صحت افراد کی صحت کا نتیجہ ہے۔ جب افراد سکھی ہونگے۔ قوم کی حالت خود بخود بدل جائیگی۔

غیر ضروری اشیاء کو اپنی ضروریات میں شامل مت کریں۔ جس چیز کی آپ کو خاص ضرورت نہیں ہے۔ یا جس کے بغیر آپ گذران کر سکتے ہیں۔ اس کے شیدائی مت بنیں۔ اس سے آپ کی زندگی زیادہ سکھی رہیگی۔ جس چیز کے خریدنے کی آپ میں توفیق نہیں ہے۔ اسے لینے کی خواہش مت پیدا کریں۔ اپنی عورتوں میں خود گھر کا کام کاج کرنے کی رغبت پیدا کریں۔ ورنہ نکمی رہنے سے ان کی جسمانی صحت جو پہلے ہی بگڑ رہی ہے۔ بالکل خستہ ہو جائیگی۔ اور ان کی آئندہ اولاد نحیف البدن دائم المریض پیدا ہو گی۔

اپنے لباس سے اپنی غذا کا زیادہ خیال رکھیں۔ کمزور جسم دنیا میں زندگی بسر کرنے کے قابل نہیں رہ سکتا۔

جہاں تک ممکن ہو۔ ادویات سے پرہیز کریں۔ اپنے جسم کو دوائی کے استعمال کا عادی مت بنائیں۔ ورنہ یہ قدرتی طاقت کو کھو دے گا جو جسم محض ادویات سے زندہ رہتا ہے۔ اُسکے زیست کے ایام بہت

تھوڑے ہونگے۔

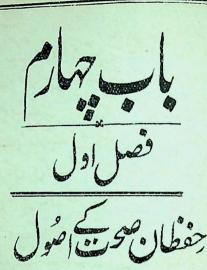
ہندوستان کی گرم آب وہوا میں اِنسانی جسم کو کھُلی ہوا کی زیادہ ضرورت ہے۔ اِس لئے موسم گرما میں بہت سے کپڑوں کا لاد جسم پر مت ڈالیں۔ اِن سے مسام بند ہو جاتے ہیں۔ اَور کھُلی ہوا کو حاصل نہیں کر سکتے ہیں۔

سب سے بڑھ کر اَپنے قدیمی پیشوں کو اختیار کرنے کی خواہش پیدا کریں۔ تھوڑی سی محنت اَور مصروفیت سے وہی پیشے تعلیم یافتہ آدمیوں کے ہاتھ میں زیادہ مفید اَور بہتر آمدنی کا ذریعہ بن سکتے ہیں۔ اَور ایک شریف اِنسان آزادانہ طور سے آسودگی کی زندگی بسر کر سکتا ہے۔ ملازمت کی دوڑ دھوپ نے مُلک میں باہمی منافرت۔ فِرقہ دارانہ جھگڑے جو بعض اوقات باہمی خون ریزی تک پہنچ جاتے ہیں۔ پیدا کر رکھے ہیں جب لوگ اَپنے قدیمی پیشوں کو موجودہ زمانہ کی اختراعات کی روشنی میں شروع کر دینگے۔ تو مُلک سے فِرقہ دارانہ سوال خود بخود مٹ جائے گا مُلکی صحت مُلکی امن کا نتیجہ ہے۔ جہاں امن اَور فارغ اُلبالی نہیں۔ وہاں صحت عامہ کا دھیان کس طرح رہ سکتا ہے۔ پس امن قائم رکھنے کے لئے ہر طرح کوشش کریں۔

باب چہارم

فصل اول

حفظان صحت کے اصول

موجودہ تہذیب نے انسانی دماغ پر انسانی جسم کی نسبت زیادہ بوجھ ڈال رکھا ہے۔ کمزور آدمی دماغی طاقتوں سے زیادہ کام لیتے ہیں۔ اس سے سارے جسم کو نقصان پہونچتا ہے۔ ایک گھنٹہ کا دماغی کام چار گھنٹے کے جسمانی کام سے زیادہ تھکاوٹ پیدا کر دیتا ہے جب تک دماغی کام کے ساتھ روزمرہ ورزش کرنے کی عادت نہ پیدا کی جاوے۔ بڑھاپا اور کمزوری لازمی نتائج ہیں۔ جسم کے ہر ایک عضو کی سلامتی باقاعدہ ورزش سے ہی ممکن ہے۔ جس قدر کوئی انسان زیادہ طاقتور ہوگا۔ اسی قدر بہتر کام کر سکیگا۔ صحت کے لئے تمام جسمانی طاقتوں کا باقاعدہ قیام ضروری ہے طاقت سے مراد جسمانی قوت کا باقاعدہ استعمال ہے۔ جیسے پودے اور حیوان خود بخود بڑھتے ہیں

اِس طرح اِنسان کے اقواء اور اعضاء خود بخود ترقّی کرتے رہتے ہیں۔ جب تک اِنسان اپنی حماقت یا غفلت سے اِن کی ترقی میں مانع نہ ہو ہر ایک عضو کے باقاعدہ استعمال سے ہی اس کی ترقی یا سلامتی کا امکان ہے۔ اگر یہ استعمال روک دیا جاوے۔ تو بیرونی مادہ جمع ہو کر اُس کے کام کو روک دیگا۔ اِس سے پیٹ کی سب امراض صادر ہوتی ہیں۔ قدرت کسی کا لحاظ نہیں کرتی۔ اور کسی کی رعایت یا سفارش کا خیال نہیں رکھتی۔ جو کوئی اس کے قاعدہ سے انحراف کریگا۔ اپنی غلطی کی سزاء پائیگا۔ کرسی پر بیٹھ کر سر نیچا کرکے میز پر جھک کر گھنٹوں تک کام کئے جانا صحت کی صریحاً خلاف ورزی ہے۔ اِس واسطے طالب علم یا کلارک کا فرض ہے۔ کہ وہ کم از کم دو گھنٹہ تک ہر روز بلا ناغہ کھلی ہوا میں سیر کرنے کی عادت پیدا کرے۔ اِس سے وہ بہتر کام کر سکیگا۔ اور زیادہ آرام سے زندگی بسر کر سکے گا۔

بیٹھتے وقت اپنی پیٹھ کی طرف لیمپ کو رکھنا چاہیئے۔ تاکہ روشنی پیچھے سے پڑے۔ لیمپ کے سامنے کسی صورت میں نہیں بیٹھنا چاہیئے اس سے آنکھوں پر روشنی کا اثر پڑتا ہے۔ اور بینائی میں فرق ڈالدیتا ہے۔ بیٹھتے وقت چھاتی کو آگے بڑھا کر بیٹھنا چاہیئے۔ سکڑی ہوئی چھاتی اِس کے پھیلاؤ کو روک دیتی ہے۔ اگر لیمپ پیٹھ کے پیچھے رکھنے کا انتظام نہیں ہو سکتا۔ تو اسے اپنی کرسی کی بائیں طرف رکھیں۔ اِس سے بھی آنکھیں محفوظ رہ سکتی ہیں۔

بہت سے مضامین ایسے ہیں جو کہ گھر کی نسبت کسی باغ یا گھاس سے بھرے ہُوئے میدان میں اچھی طرح پڑھے جا سکتے ہیں۔ اِن میں سے علمِ حیوانات علمِ نباتات۔ علم طبقات الارض خاص طور پر باغ یا کھُلے میدان میں بہتر مُطالعہ کئے جا سکتے ہیں۔

خواب:۔ نیند صحت کے لئے ایک نہایت ہی ضروری چیز ہے۔ یہ ہزاروں دواؤں سے زیادہ صحت آور ہے۔ مگر دِن کے وقت سونا صحت کے لئے نقصان دہ ہے۔ اور جہاں تک مُمکن ہو۔ اِس سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ دوپہر کے کھانا کھانے کے بعد سونا سخت نقصان کرتا ہے۔ چونکہ اِس سے غذا ٹھیک تحلیل نہیں ہوتی ہے۔ اور جگر کی کئی امراض پیدا ہو جاتی ہیں۔ اِس سے سستی اور کاہلی بھی پیدا ہوتی ہے۔ اور ہاضمہ بگڑ جاتا ہے۔ خوراک انتڑیوں میں سے گذر کر نیچے نہیں جا سکتی۔ بلکہ ایک مقام پر پڑی رہتی ہے۔ باقی دن سُستی میں گذرتا ہے۔ اور رات کے کھانے کا مزا جاتا رہتا ہے۔ جو آدمی دوپہر کو سونے کے عادی بنجاتے ہیں۔ اُن کا فرض ہے۔ کہ وہ رات کے کھانے سے پرہیز کریں۔ چھ گھنٹہ سے کم کسی صُورت میں نہیں سونا چاہیئے۔ اور نہ ہی آٹھ گھنٹے سے زیادہ طالب علم اِس اصُول کی خلاف ورزی کرتے رہتے ہیں۔ اُن کے اُستادوں یا والدین کا فرض ہے۔ کہ اُن کو سمجھا دیں۔ کہ خدا نے دِن کام کے لئے بنایا ہے۔ اور رات آرام کے لئے۔ رات کے وقت دیر تک لیمپ کے سامنے بیٹھے رہنا اپنی بینائی اور صحت کو اپنے ہاتھوں بگاڑنا ہے۔

سوتے وقت اپنا سر مشرق کی جانب رکھیں۔ کیونکہ زمین اِس سمت میں مغرب سے مشرق کی جانب گھومتی ہے۔ ہندوستان کے قدیمی آریہ لوگ ذیل کی نصیحت پر کاربند تھے۔ اگر اِنسان مشرق کی جانب سر رکھ کر سوئے۔ تو طاقت حاصل کرتا ہے۔ اور اپنا سر جنوب کی جانب کرنے سے درازی عُمر پاتا ہے۔ مگر شمال کی جانب سر رکھ کر بیماری اور موت کے مُنہ میں جاتا ہے۔ از مار کنڈے رشی۔ یہ ایک ایسی سچائی ہے۔ جس پر سائنس کی مُہر ثبت ہو چکی ہے۔ زمین سُورج سے حرارت کشش کرتی رہتی ہے۔ اور چونکہ اِس کا شرقی حِصّہ پہلے پہل سُورج کے سامنے آتا ہے۔ اِس سے مشرق سے مغرب کو حرارت یا بجلی کی رَو چلتی رہتی ہے۔ یہ زمین کے شمالی اور جنوُبی قُطبین کو بھی ویسے ہی بجلی کی قوت سے بھر دیتی ہے۔ یہ بات کمپاس سے ثابت ہو سکتی ہے۔ کیونکہ اِس کے دونوں سرے قُطبین کی جانب ہی رہتے ہیں۔

اِنسان کا جسم بھی ویسے ہی مقناطیس قُوّت سے متاثر ہوتا ہے۔ جیسے کہ دُوسری اشیا ہمارے پاؤں میں جنوُبی قطب کی طرف سے مقناطیس قوّت سرایت کرتی ہے۔ اور ہمارے سر میں ویسے ہی شمالی قطب کی طرف سے یہی قُوّت داخل ہوتی رہتی ہے۔ یہ دونوں قُوّتیں صحیح مقدار میں قایم رہیں تو ہم تندرست رہتے ہیں۔ لیکن اگر کسی وجہ سے ہم اِس مقدار کو گھٹا بیٹھیں تو ہمارا جسم ضرور کمزور ہو جائیگا۔ اور بیمار ہو جائیگا۔ پس اگر ہم اپنا سر

جنوب کی جانب رکھ کر اور اپنے پاؤں شمال کی جانب کر کے لیٹے رہیں۔ تو قطب جنوبی اور ہمارا سر جو کہ ہمارے جسم میں قطب شمالی کی جگہ ہے۔ اور قطب شمالی اور ہمارے پاؤں جو کہ قطب جنوبی کی جگہ میں آپس میں کشش کرینگے۔ اور اس طرح ہمارے جسم کی مقناطیسی قوت قائم رہیگی لیکن اگر ہم اپنا سر شمال کی جانب کر کے سوئینگے۔ اور اپنے پاؤں جنوب کی جانب۔ تو جسم کی طاقت بہت ہی کم ہو جائیگی۔ جسم کی مقناطیسی قوت کو جو قطبین کی طرف سے ہمیں ملتی ہے۔ قائم رکھنے سے ہی صحت ملتی ہے۔

قوت ہاضمہ:- ہمارے جسم کو عمدہ خوراک اور مصفا پانی کی ضرورت ہے۔ اس لئے ہمیں احتیاط کرنی چاہئے۔ کہ ہم صاف خوراک کھائیں۔ اچھی طرح ہضم کی ہوئی خوراک پانی کی مانند مائع کی شکل اختیار کرتی ہے۔ تب یہ مائع خون والی نسوں میں جو انتڑیوں اور پیٹ میں پائی جاتی ہیں۔ جذب ہو جاتا ہے۔ اور وہاں سے جسم کے ہر ایک حصہ میں لے جایا جاتا ہے۔ اور طاقت اور حرارت کے پیدا کرنے میں وہ ہی خدمت سرانجام دیتا ہے۔ جو کہ کوئلہ ایک دخانی انجن میں دیتا ہے۔ یہ لازمی شرط ہے۔ کہ انسان کی انتڑیاں ہر روز وقت پر صاف ہو جایا کریں۔ کیونکہ اگر ان میں گندہ مادہ جمع رہیگا۔ تو وہ جسم کے دوسرے حصوں میں لیجایا جائیگا اور اس سے گندہ سانس پیدا ہو جائیگا۔ یا سر درد شروع ہو جائیگا۔ یا کسی دوسری قسم کی مرض لاحق ہو جائیگی۔ قبض انسان کی دشمن ہے۔ اس

لئے ہمیں اس امر کی احتیاط رکھنی چاہیئے۔ کہ انتڑیاں ہر روز اچھی طرح صاف ہو جائیں۔ اور فضلہ جو خوراک کے ہضم ہونے کے بعد بقایا رہ گیا ہے۔ جسم سے قدرتی طور پر خارج ہو جاوے۔

دانت:۔ یہ معدہ کے دروازے ہیں۔ دانتوں پر کالا مادہ بعض اوقات جمع ہو جاتا ہے۔ یا کوئی دوسرا گندہ مادہ باقی رہ جاتا ہے۔ جس میں لاکھوں جراثیم جمع ہو جاتے ہیں۔ جو کہ خوراک سے مل کر معدہ میں داخل ہوتے رہتے ہیں۔ یہ کیڑے خوراک کو گندی بنا دیتے ہیں۔ اور اس کا ذائقہ تلخ کر دیتے ہیں۔ اس سے ہاضمہ بگڑ جاتا ہے۔ جب یہ کیڑے تعداد میں بڑھ جاتے ہیں۔ تو وہ ناک اور کان تک پہنچ جاتے ہیں۔ اور جسم کے مختلف اعضاء میں بیماری پیدا کر دیتے ہیں۔ اور بہت سی امراض پیدا کر دیتے ہیں۔ خوراک کے جو حصے دانتوں کے شگاف میں رہ جاتے ہیں۔ وہ گندے بن کر سڑ جاتے ہیں۔ ایک گندہ دانت دوسرے دانت کو خراب کر دیتا ہے پہلے پہل دانتوں میں درد پیدا ہو جاتا ہے۔ تب وہ ڈھیلے ہو جاتے ہیں۔ حتیٰ کہ انہیں نکالنا ہی پڑتا ہے۔ پان کھانا ایک بد عادت ہے، کیونکہ اس سے بہت دفعہ تھوکنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ ہر ایک انسان کا فرض ہے۔ کہ ہر روز دانت صاف کرے۔ اس کے لئے داتن یا کسی قسم کا منجن کام دے سکتا ہے۔ اگر کوئی منجن نہ مل سکے۔ تو عام نمک ہی کام دے سکتا ہے۔ دانتوں کے صاف کرنے کے لئے گرم پانی استعمال کرنا چاہیئے۔ کیونکہ سرد پانی سے اسہال پیدا ہونے کا احتمال ہے۔

کسی صُورت میں بھی تالاب یا کسی گندی جگہ کا پانی دانت صاف کرنے کے
لئے اِستعمال نہیں کرنا چاہئے۔ اگر دانت نکالنے کی ضرورت محسُوس ہو
تو اِسے کسی کاریگر دانت ساز سے نکلوانا چاہئے۔ اور اُن کی جگہ نئے دانت
لگوالینے چاہئیں۔

سانس لینا:۔ جب ہم سانس لیتے ہیں۔ اُس وقت آکسیجن گیاس
ہماری رگوں میں داخل ہوتی ہے۔ اور خون کی معرفت جسم کے مختلف حصوں
میں لے جائی جاتی ہے۔ جس ہوا کو ہم اندر داخل کرتے ہیں۔ وہ زہریلی۔ یا
گرد سے بھری ہوئی نہیں ہونی چاہئے۔

جب ہم بیٹھتے یا کھڑے ہوتے ہیں۔ تو ہمیں سیدھے طور پر ایسا
کرنا چاہئے۔ تاکہ ہمارے پھیپھڑے پھیل سکیں۔ اِس سے ہم تازہ ہوا
کی اچھی مقدار اپنے اندر داخل کر سکینگے۔ اپنی پیٹھ کو کُبڑی بنا کر مت بیٹھا
کریں۔ کیونکہ اِس طرح پھیپھڑے نہیں پھُولتے ہیں۔ اور ہوا کی کافی مقدار
حاصل نہیں کر سکتے ہیں۔ اگر پھیپھڑے نہیں پھُولینگے۔ تو وہ کمزور ہو
جائینگے۔ اور تپِ دق کے پیدا ہونے کا احتمال ہوگا۔ جو لوگ مکانوں کے
اندر کام کرتے ہیں۔ اُن کو یہ احتیاط رکھنی چاہئے۔ کہ وہ سیدھے کھڑے
ہونے کی عادت پیدا کریں۔ تاکہ عمدہ ہوا کافی مقدار میں اپنے اندر داخل کر سکیں
جس ہوا کو ہم باہر نکالتے ہیں۔ اِسے کاربانک ایسڈ گیاس کہتے ہیں۔ یہ زہریلی
اور بدبودار ہوتی ہے۔ سوتے وقت ہر ایک اِنسان کا فرض ہے۔ کہ وہ اپنے
مُنہ کو کھُلا مت رکھے۔ تاکہ وہ اِس گندی ہوا کو اپنے اندر داخل نہ کر سکے

جیسے وہ باہر نکال چکا ہے۔

سانس ہمیشہ ناک کی معرفت لینا چاہیئے۔ ناک ہی سانس کے لئے اچھا دروازہ ہے۔ جیسے کہ مُنہہ خوراک کے لئے ہے۔ ناک میں چھوٹے چھوٹے بال اِس گرد و غبار اور اِن کیڑوں کو باہر رکھتے ہیں۔ جو ہوا میں معلق رہتے ہیں۔ اور آکسیجن کو اندر داخل ہونے کا موقعہ دیتے ہیں۔ اگر کوئی آدمی مُنہ کے راستہ سے سانس لیگا۔ تو اِسے کھانسی ہونے کا احتمال ہے۔ بچوّں پر اِس کا اثر خاصکر پڑتا ہے۔ اِس سے اُن کے گلے میں گانٹھیاں پڑجاتی ہیں۔ ہوا میں گرد و غبار پھیپھڑوں کو سخت نقصان دیتا ہے۔ اور تپ دق پیدا کر دیتا ہے۔ اِس سے نمونیا اور انفلوئنزا کا بخار بھی ہوجاتا ہے۔ فرش پر کبھی تھوکنا نہیں چاہیئے۔ کیونکہ اِس سے بیماری کے جراثیم پیدا ہوجاتے ہیں۔ تھوک خشک ہو کر خاک میں شامل ہوجاتا ہے۔ جو کہ سانس سے اندر جاکر بیماری پیدا کر دیتی ہے۔ گھر کے فرش کو ہر روز پانی سے صاف کرنا چاہیئے۔ اور سب قِسم کا گرد و غبار قطعی طور پر ہٹا دینا چاہیئے۔ جس مکان میں تم رہائیش رکھتے ہو۔ اِسے روشنی اور ہوا کے لئے ہر وقت کھلا رکھنا چاہیئے۔ تا کہ اِس میں رات اور دن ہمیشہ کھُلی ہوا آتی جاتی رہے۔ پھیپھڑوں کو ہر وقت کھُلی ہوا سے بھرتے رہو۔ جب بھی سانس لو۔ اِس کا خیال رکھو۔ سیدھے کھڑے ہو۔ اور سیدھے بیٹھو۔ بازوؤں کو پیچھے ڈالو۔ اور ٹھوڑی کو اونچا کر کے رکھو ہر روز کئی مرتبہ گہرا سانس لینے کی عادت پیدا کرو۔ جب تم سو جاتے ہو

اُس وقت لحاف یا چادر سے اپنے مُنہہ کو مت ڈھانپو۔ غلیظ ہوا خون کو غلیظ بنا دیتی ہے۔ غلیظ خون جسم کو نہ صرف خراب کر دیتا ہے۔ بلکہ اِسے گندہ بنا دیتا ہے۔ بہت دیر تک اِس غلاظت کا اثر قایم رہتا ہے۔ ناتجربہ کار لوگ زہریلی ہوا کو اپنے اندر داخل کرتے رہتے ہیں۔ یہ معلوم تک نہیں ہوتا۔ کہ وہ زہر کو حاصل کر رہے ہیں۔ یا اپنے جسم کو خراب کر رہے ہیں۔ باورچیخانہ میں کبھی مت سو۔ کیونکہ اِس میں دھواں یا اُس کے بخارات مُعلق رہتے ہیں۔ اور سانس کے ذریعہ اندر داخل ہو جاتے ہیں۔ سوتے وقت آپنے جسم کے دائیں طرف لیٹا کریں۔ کیونکہ اُس سے دِل اچھی طرح زیادہ آزادی سے کام کر سکتا ہے۔

خوراک: جب تک تم کھانا کھاتے ہو۔ تب تک کسی قسم کے مُطالعہ سے پرہیز رکھو۔ کیونکہ دماغ اور معدہ دونوں ایک ہی وقت میں کام میں مشغول نہیں رکھنے چاہیئے۔ کھانا کھانے کے بعد کچھ دیر ضرور آرام کرو کیونکہ خوراک کو ہضم ہونے کے لئے کچھ وقت کی ضرورت ہے۔ تمہارا معدہ ایک ہی قسم کی خوراک کا عادی نہیں بننا چاہیئے۔ پس خوراک میں تبدیلی ضروری امر ہے۔ یہ زیادہ مُفید اور ذائقہ بخش بھی ہوتی ہے۔ پینے کے لئے تازہ پانی کے سوائے کوئی دُوسری چیز کبھی بھی استعمال مت کریں۔ جلدی جلدی خوراک مت کھائیں۔ کیونکہ اِس طرح نہ تو خوراک کا لُطف حاصل ہوگا۔ نہ ہی وہ ہضم ہو سکیگی۔ اگر تمہارے وسائل اجازت دیں۔ تو موسم کے پھلوں کے استعمال سے مت چوکیں۔ کیونکہ وہ تمہاری

خوراک کا اعلیٰ جُز بن سکتے ہیں۔ تازہ پھلوں اور سبزیاں بن Vitamins
ہوتے ہیں۔ جو طاقت پیدا کرنے کا اعلیٰ ذریعہ سمجھے گئے ہیں۔ بچوں کو ضرور
تازہ پھل کھانے کے لئے دیا کریں۔ انہیں سبزیات اور پھلوں کی خاص
ضرورت رہتی ہے۔ کیونکہ اِس سے اِن کا جسم بنتا ہے۔

خوراک:۔ خوراک کے پکنے سے ہی بیماری کے جراثیم جو کئی سبزیات
میں پائے جاتے ہیں۔ برباد ہو جاتے ہیں۔ اور خوراک ہضم ہونے
کے قابل بن جاتی ہے۔ کڑاہی میں تلنے سے پکانا زیادہ مفید ہے۔
کیونکہ اِس سے خوراک ہضم ہونے کے قابل نہیں رہتی۔ جس خوراک
پر تیل لگا ہُوا ہے۔ یا تیل میں پکائی گئی ہے۔ وہ بہت نقصان دہ
ہے۔ وہ اِس قدر آسانی سے ہضم نہیں ہو سکتی۔ ایسی خوراک کا
استعمال اگر جاری رکھا جاوے۔ تو بدہضمی پیدا کر دیگا۔ بہت سے آدمی
اپنے باورچیخانہ کی صفائی کا کوئی خیال نہیں رکھتے ہیں۔ جس باورچیخانہ
میں کبھی ہوا یا روشنی نہیں آسکتی۔ وہ رکھنے کے قابل ہی نہیں ہے۔ باورچیخانہ
کو ہر روز بلا ناغہ پانی سے صاف کرنا چاہئے۔ تاکہ کوئی گندہ مادہ یا گندہ پانی
اِس میں جمع نہ رہے۔ گندے مادہ پر مکھیاں یا کیڑے مکوڑے جمع ہو جاتے
ہیں۔ اور بیماری کے جراثیم پھیلا دیتے ہیں۔ نہ ہی باورچیخانہ کے نزدیک
بوٹ یا جوتی رکھنی چاہئے۔ کیونکہ اِن کے ذریعہ سے بھی گندہ مادہ اِس میں
داخل ہوتا رہتا ہے۔ اور جراثیم پھیلانے کا موجب بنتا ہے۔ مکھیوں سے
خوراک کی حفاظت خاص احتیاط سے کرنی چاہئے۔ باورچیخانہ کیڑوں یا

مکوڑوں کے لئے پناہ لینے کا مقام نہیں ہے۔ کیونکہ اِن میں سے سب صحت کی بربادی کے موجب ہیں باورچی یا رسوئیا بالکل صاف ستھرا آدمی ہونا چاہئے اور اِس کی نگاہ بھی نیک ہونی چاہئے۔ کیونکہ بدنگاہی بھی خوراک میں مقناطیسی اثر پیدا کردیتی ہے۔ اور صحت کو بگاڑ دیتی ہے۔ جو خوراک تازہ نہیں ہے اِسے کسی صورت میں نوشجان نہیں کرنا چاہئے۔ کیونکہ اِس میں بیماری کے جراثیم پیدا ہوجاتے ہیں۔ اور اِس سے ہاضمہ بگڑ جاتا ہے۔ اور اسہال یا پیچش پیدا ہوجاتا ہے۔ خوراک ہمیشہ وقت پر کھائیں۔ خواہ دن میں دو مرتبہ کھائیں یا تین مرتبہ۔ مگر اِس پر ہمیشہ عامل رہیں۔

مکانات۔ رہائشی مکانات۔ تالاب یا اُن مقامات کے نزدیک نہیں بننے چاہئے۔ جہاں پانی جمع ہوجاتا ہے۔ تالاب کے پانی سے بدبو پیدا ہوتی ہے۔ اور مچھر بھی پیدا ہوجاتا ہے۔ جس سے ملیریا یا بخار ترقی کرتا ہے۔ گھر صاف اور ستھرے رکھنے چاہئے۔ جن میں نہ تو بدبو ہو اور نہ ہی خراب یا گندہ مادہ ہو۔ کوئی جیوان مثلاً بطخ۔ کبوتر۔ کتا۔ گائے گھوڑا گھر میں نہیں رکھنے چاہئے۔ کیونکہ اِس کی غلاظت گھر میں بدبو پیدا کردیتی ہے۔ اِن میں بعض حیوان تپ دق سے بیمار ہوتے ہیں۔ جو گھر کے باشندوں تک پھیل سکتا ہے۔ رہائشی مکان میں اناج یا چارہ نہیں رکھنا چاہئے۔

گھر کے کسی کمرے میں اندھیرا نہیں رہنا چاہئے۔ یہ مشہور کہاوت ہے۔ جہاں روشنی داخل نہیں ہوسکتی۔ وہاں ہی حکیم کو بلوانا پڑتا ہے

چوہے۔ چوہیاں۔ کیڑے۔ مکوڑے احتیاط سے باہر نکال دینے چاہئیں
اِس امر کا خاص طور پر محتاط رہنا چاہیئے۔ کہ ہوا کا کھلا جھونکا رات دن
گھر میں داخل ہوتا رہے۔ اپنے سونے کے کمرے میں لیمپ جلتا مت رکھیں
لیکن جب تم سوجاتے ہو۔ یہ ساری آکسیجن کو کھا جاتا ہے۔ اور جو ہوا
باقی رہتی ہے۔ اِسے زہر آلودہ بنا دیتا ہے۔

خون :۔ خون کا بڑا کام خوراک کو جسم کے ہر ایک حصہ میں پہنچا
دیتا ہے۔ تاکہ اس کی ضروری کمی پوری ہو جاوے۔ خون۔ انتڑیوں
پھیپھڑوں کے ذریعہ سے یا پسینہ کے راستے سے مضر مادوں کو باہر نکال
دیتا ہے۔ جس قدر گندے مادے جسم میں ہوتے ہیں۔ کاربانک ایسڈ گاس
یا پسینہ یا پیشاب کے راستے سے باہر نکالے جاتے ہیں۔ خون پر زندگی کا
انحصار ہے۔ اور اس کے باقاعدہ جاری رہنے سے ہی زندگی کا سلسلہ چلتا
رہتا ہے۔ یہ زخموں کا علاج کرتا ہے۔ اور جراثیم مرض کو مار ڈالتا ہے۔ یہ جسم
کا اصلی محافظ ہے۔ لیکن یہ جب زہریلے مادوں سے گندہ بن جاتا ہے۔ تو
جسم کی حفاظت کا کام کرنے کے قابل نہیں رہتا۔ خون کی خرابی سے ہی
سب امراض پیدا ہوتی ہیں۔ تمباکو اور شراب دو نہایت ہی زہر آلودہ چیزیں
ہیں۔ جو جسم میں زہریلے مادے داخل کرتی ہیں۔ اور اِسے خراب کر دیتی ہیں۔
اگر خوراک پاکیزہ ہے۔ تو خون بھی پاک رہیگا۔ لیکن اگر خوراک مقدار
یا طاقت کے لحاظ سے کمزور ہے۔ تو اس کا اثر جسم پر جلدی محسوس ہوگا۔
مصفا پانی خون کو صاف رکھیگا۔ کیونکہ یہ زہریلے مادہ کو صاف کر دیتا ہے

اِس لئے جو بیمار تازہ پانی پیتے ہیں۔ اُن کی صحت جلدی اچھی ہو جاتی ہے۔ جسمانی ورزش سے خون صاف رہتا ہے۔ اور اُس کی سب غلاظتیں صاف ہو جاتی ہیں۔

چمڑا:۔ پسینہ جسم کے سب گندے مادوں کو نکالنے میں مدد دیتا ہے۔ جسم کا چمڑا بھی بہت سے گندے مادوں کو باہر نکال دیتا ہے۔ پسینہ ہمیشہ نکلتا رہتا ہے۔ خواہ ہم اِس سے بیخبر بھی ہوں۔ ورزش کرتے وقت یہ بہنایت سے نکلتا ہے۔ اور تب گندے مادوں کی بڑی مقدار باہر نکال دیتا ہے۔ پسینہ کے بعد نمکین مادے باقی رہ جاتے ہیں۔ جن کو غسل کرنے سے صاف کرنا پڑتا ہے۔ تمام موسموں میں اور ہر ایک قسم کی آب و ہوا میں باقاعدہ غسل مفید ہے۔ صبح کے وقت ٹھنڈے پانی سے غسل کرنا بہت ہی فائدہ مند ہے۔ کیونکہ یہ جسم کی طاقت دینے میں مفید دوائی کا کام دیتا ہے۔

غسل بیمار آدمیوں کیلئے بھی فایدہ مند ہے کیونکہ اِس سے گندے مادے باہر نکل جاتے ہیں۔ اور صحت جلدی عود کر آتی ہے۔ بیمار۔ کمزور یا بوڑھے آدمیوں کی صورت میں گرم پانی بہت ہی مفید ثابت ہو سکتا ہے۔ گرم آب و ہوا میں بہنایت سے کپڑے نہیں پہننے چاہیئے۔ جو کپڑے پہنے جا چکے ہیں۔ انہیں ہر روز یا دوسرے روز پانی میں دھو ڈالنا چاہیئے خاصکر اِن کپڑوں کو جو جسم کے ساتھ لگے رہتے ہیں۔ کیونکہ یہ اِن گندے

مادوں کے لگنے سے خراب ہو جاتے ہیں - جو کہ پسینہ سے باہر نکلتے ہیں یا جسم کی مرطوب گلٹیوں سے باہر آتے ہیں۔

آنکھ:- آنکھ کے اوپر بھویں یا ابرو یا آنکھ کے پردے ہماری بینائی کی حفاظت کے لئے قدرت نے خود عطاء کر رکھے ہیں - احتیاط رکھیں کہ تمہاری انگلیاں یا گندہ کپڑا تمہاری آنکھوں کو صاف کرنے یا ملنے کے لئے استعمال نہ کیا جائے - کیونکہ انگلیاں عام طور پر غلیظ ہوتی ہیں - اور استعمال کئے ہوئے کپڑے بھی ناپاک ہوتے ہیں - اگر گرد کا کوئی پرزہ تمہاری آنکھوں میں داخل ہو جائے - تو اسے مصفا یا تازہ پانی سے باہر نکالیں - یا آنکھوں میں بورک ایسڈ ڈلوائیں - تمباکو یا چرٹ کا بھول کر بھی استعمال نہ کریں - کیونکہ یہ آنکھوں کو زرد کر دیتا ہے - شراب بھی ویسے ہی مضر صحت ہے - یہ آنکھوں کو سرخ کر دیتی ہے - کم روشن یا اندھیرے مکان میں کسی صورت میں نہیں رہنا چاہیئے - طالب علموں کو یہ بات خاصکر مدنظر رکھنی چاہیئے اگر ایک طالب علم کچھ عرصہ کے لئے اپنی پڑھائی کو چھوڑ کر کسی سبز چیز یا سبز کھیت کی طرف آنکھیں ڈالیگا - تو وہ بہت ہی آرام محسوس کریگا - تولیہ یا رومال جسے کسی دوسرے آدمی نے استعمال کیا ہو - تمہیں کسی صورت میں بھی اپنی آنکھوں کے نزدیک نہیں لانا چاہیئے - جس کمرے میں دھواں موجود ہو - وہاں تو کسی صورت میں نہیں ٹھہرنا چاہیئے - کیونکہ اس سے آنکھوں کو بہت ہی نقصان پہنچتا ہے۔

کان:- اگر کوئی کیڑا تمہارے کان میں داخل ہو جاوے - تو اسے

سرسوں کا تیل ڈالنے سے نکالنے کی کوشش کریں۔ اِس سے یا تو کیڑا باہر نکل آئیگا۔ یا مرجائیگا۔

اگر سرسوں کے تیل سے فائدہ نہ ہو۔ تو گرم پانی سے وہی حاصل ہوسکتا ہے۔ کان میں زیادہ زور سے پچکاری کرنے سے بہت دفعہ بہراپن واقعہ ہوچکا ہے۔ ویسے ہی کوئی مار پیٹ کان کے نزدیک کسی مقام پر نہیں کرنی چاہیئے۔

ناپاک غذا:۔ بہت سے آدمی تمباکو پیتے ہیں۔ گویا کہ یہ زندگی کی اعلیٰ ضرورت ہے۔ یہ افسوس ہے۔ کہ اِس خیال کے آدمی تمباکو کے نقصانات سے بے خبر ہیں تمباکو کے یکصد پتّوں میں دو اونس نکوٹین پائی جاتی ہیں۔ نکوٹین (Nicotine) سنکھیا سے بھی زیادہ خطرناک زہر ہے۔ اگر کسی "کتے" یا "بلی" کی زبان پر نکوٹین کے دو قطرے رکھے جائیں۔ تو اُس کا انجام فوراً موت ہوتا ہے۔ "حقہ" کا پانی بھی خطرناک ہے۔ تمباکو خواہ کسی شکل میں پیا جاوے۔ جسم کو زہر آلودہ کردیتا ہے۔ چرٹ و بیبا ہی بلکہ "حقہ" سے بھی زیادہ خطرناک ہے۔ یہ دماغ کو بے حس کردیتا ہے اور نسوں کو نکمی بنا دیتا ہے۔ اِس لئے نہ تو تھکاوٹ نہ ہی درد محسوس ہوتا ہے۔ اگرچہ وہ ویسے ہی موجود ہوتے ہیں۔ جیسے کہ تمباکو پینے سے پہلے تھے۔ جس قدر زہر تمباکو میں موجود ہے۔ اگر سارا ہی آدمی کے اندر داخل ہوجاتا۔ تو سب حقہ نوش فوراً ہی مرجاتے۔ لیکن کچھ حصہ تو جل جاتا ہے۔ اور جو باقی رہ جاتا ہے۔ وہ کم خطرناک ہوتا ہے بہت

بار تمباکو پینے سے گلے میں خراش محسوس ہونے لگتا ہے۔ اور ناک میں بھی جلن سی معلوم ہوتی ہے۔ اِس سے کھانسی بھی پیدا ہوتی ہے زبان جھلس جاتی ہے۔ اور خوراک بہت بے ذائقہ ہو جاتی ہے۔ اِس وجہ سے حقّہ نوش بہت سے مصالحوں والی خوراک کو پسند کرتے ہیں۔ منہ اور گلا خشک ہو جاتا ہے۔ اِس طرح پیاس بہت لگتی ہے۔ مگر چونکہ یہ پانی سے کم نہیں ہوتی ہے۔ اِس لئے شراب کی خواہش پیدا ہوتی ہے تمباکو دِل کو بھی نقصان دیتا ہے۔ کیونکہ یہ دل کی چوٹیں کم کر دیتا ہے۔ اور ہاضمہ بگاڑ دینے سے جسم کی ترقی کو روک دیتا ہے۔ اِس سے خوراک ہضم کرنے والی نالی بگڑ جاتی ہے۔ حقّہ نوشی سے اِنسان کی زندگی کم ہو جاتی ہے۔ اور آدمی اندھا بھی ہو جاتا ہے۔

منشیات:۔ شراب ایک زہر ہے۔ نہ یہ خوراک ہے۔ نہ اِس میں خوراک کا کوئی بھی عنصر موجود ہے۔ اِنسان کا معدہ اِس کے موافق نہیں ہے۔ اِس لئے یہ اِسے جس قدر جلدی ہو سکے۔ باہر نکالنا چاہتا ہے یہ اِنسانی دماغ کو خراب کر دیتی ہے۔ اور اِنسان کو بے حیا بنا دیتی ہے۔ یہ دماغ کو نکما کر دیتی ہے۔ اور نیکی اور بدی کی تشخیص کا مادہ برباد کر دیتی ہے یہ جرائم کی تعداد بڑھا دیتی ہے۔ جن ملکوں میں شراب کا استعمال زیادہ ہوتا ہے۔ ان کے اندر جرایم کی تعداد کی زیادتی سے یہ بخوبی واضع ہو سکتا ہے۔ یہ جگر۔ پھیپھڑوں اور انتڑیوں کو بگاڑ دیتی ہے۔ اور خون لے جانے والی نسوں کو بھی خراب کر دیتی ہیں۔ جس سے اِنسان بیماری

کے مقابلہ کی طاقت کھو بیٹھتے ہیں۔ شرابی کو کئی اقسام کی امراض سے دُکھ اٹھانا پڑتا ہے۔ اسے نمونیا۔ تپ دق جیسی مہلک امراض کا شکار ہونا پڑتا ہے۔ دمہ۔ ہیضہ۔ پائیگ۔ اسہال۔ پیچش سے دُکھ پاتا ہے۔ یاد رکھیں کہ شراب کوئی دوائی بھی نہیں ہے۔ اور نہ ہی کوئی مفید خدمت یہ سرانجام دے سکتی ہے۔

بیماری کے روکنے کی احتیاطیں

بیماری خدا کے قانون کے خلاف گناہ ہے۔ اور انسانی سوسائٹی کے خلاف جرم ہے۔ بیمار آدمی اپنے خاندان کے لئے بوجھ بنجاتا ہے۔ اور تمام سوسائٹی کا کرہ ہوائی خراب کر دیتا ہے۔ یہ سوسائٹی کا اعلیٰ ترین فرض ہے۔ کہ بیماری کو کم کرنے کی تدابیر اختیار کرے۔ یہ شہر یا گوچوں کی صفائی یا حفظان صحت کے قواعد کے باقاعدہ استعمال سے ہی ممکن ہے۔ تمام امراض کسی قسم کی غلاظت سے ہی پیدا ہوتی ہیں۔ غلاظت جراثیم پیدا کر دیتی ہے۔ بیماری یا تو اندرونی وجوہات سے پیدا ہوتی ہے یا کسی بیمار کے ساتھ تعلق پیدا کرنے سے۔ زہریلے جراثیم انسانی جسم میں داخل ہو کر بیماری کا باعث بنتے ہیں۔ یہ جراثیم منہہ۔ ناک۔ یا جسم کا کسی زخمی مقام سے اندر داخل ہونے کا موقعہ پاتے ہیں۔ یہ کسی گندگی

یا ناپاک خوراک کے کھانے سے یا ناپاک ہاتھوں سے مُنہ میں داخل ہوتے ہیں۔ یہ ناک میں گرد یا غُبار کے ذریعہ جو جسم کے کسی زخمی حصّہ میں دخل پاتا ہے۔ گھُس جاتے ہیں۔ مکھیوں کے کاٹنے سے بھی جراثیم جسم میں داخل ہو جاتے ہیں۔ یہ مکھیاں دُوسرے آدمیوں کو کاٹتی ہیں۔ اور بیماری پھیلا دیتی ہیں۔ اگر کوئی آدمی کافی اِحتیاط کرے۔ اور اپنے آپ کو صاف اور مُصفّا کرے۔ تو کوئی مرض اِس پر حملہ نہیں کر سکتی۔

ہم ذیل میں چند تدابیر بطور اِحتیاط درج کرتے ہیں۔ اور اُمید کرتے ہیں۔ کہ ناظرین اِن سے مُستفید ہونگے۔

قبض:۔ قبض کی علامت بد بُودار سانس اور بھاری زبان ہوتی ہے۔ اِس سے معدہ میں یا سر میں درد شرُوع ہو جاتا ہے۔ گرم پانی کا گلاس قبض کو دُور کرنے میں مُفید کام دیتا ہے۔ اِسے دن میں چند مرتبہ نوشجان کرنا چاہیئے۔ تازہ پھلوں کا رس بھی قبض کو دُور کر دیتا ہے۔ مگر گولیاں جو بازار میں عموماً فروخت ہوتی ہیں۔ کبھی بھی اِستعمال نہیں کرنی چاہیئے۔ اگر باقاعدہ ورزش جاری رکھی جاوے۔ تو قبض کی شکائیت پیدا ہی نہیں ہو گی۔

اِسہال اور ہیضہ:۔ یہ بدہضمی سے پیدا ہوتے ہیں۔ چونکہ پاخانہ کئی بار آتا ہے۔ اِس سے یہ صاف ظاہر ہے۔ کہ معدہ میں کوئی گندی چیز ٹھہر گئی ہے۔ اِس کا بہتر علاج یہ ہے۔ کہ اگر گرم پانی کو استعمال کیا جاوے جو سارے گندے مادہ کو باہر نکال دیگا۔ جس شخص کو اسہال آتے ہوں۔ وہ کسی قِسم کی خوراک کا اِستعمال مت کرے۔ جب تک اس کا پیٹ بالکل صاف

نہ ہو جاوے۔ یا وہ بالکل تندرست نہ ہو جاوے۔

ہیضہ غلاظت سے پیدا ہوتا ہے۔ اگر گرم پانی کا استعمال کیا جاوے۔ تو یہ رُک بھی سکتا ہے۔ بازاری مٹھائی یا پھلوں سے پرہیز لازمی شرط ہے تمہارے پڑوس میں کسی قسم کی گندگی نہیں ٹھہرنی چاہیئے۔ قے یا پاخانہ زمین کے نیچے دفن کر دینا چاہیئے۔ جس مقام پر یہ دفن کیا جاوے۔ وہ تالاب یا کنوئیں سے بہت دُور ہونا چاہیئے۔ بیمار کے کمرے میں کوئی چیز نہیں کھانی چاہیئے کیونکہ ہیضہ کے جراثیم خوراک میں داخل ہو سکتے ہیں۔ جب ہیضہ کا علاج ہو جاوے۔ اور آدمی تندرست ہو جاوے۔ تو بیمار کے کمرے کو صاف کروا دینا چاہیئے۔ مریض کے کپڑوں۔ تولیہ۔ رومال یا دوائی پینے والے برتن کو نہیں چھونا چاہیئے۔

چیچک:۔ مرض چیچک بھی کسی مریض کے کپڑوں گلاس اور برتن کو ہاتھ لگانے سے پیدا ہو جاتا ہے۔ یہ گندی ہوا کے ذریعہ بھی پیدا ہوتا ہے۔ علاج کا سب سے بہتر طریق یہ ہے۔ کہ مریض کو علیحدہ کمرے میں رکھا جاوے۔ اور وہ ایک گملہ میں تھوکے۔ جس میں کاربالک کا حل موجود ہو۔ اس کا چمڑہ زیتون کے تیل سے صاف کر دینا چاہیئے۔ تاکہ ہوا کے ذریعہ سے مرض کسی دُوسرے انسان میں سرایت نہ کر سکے۔ بچے اس مرض سے بہت جلدی متاثر ہو جاتے ہیں۔ کیونکہ وہ ایسے نازک اندام ہوتے ہیں۔ کہ ان پر اثر جلدی ہو سکتا ہے۔ ٹیکا لگانے کا موجودہ طریق نہائت مفید رُوکاوٹ ثابت ہوا ہے۔ لیکن یہ بے رحمانہ اور غلیظ ہے۔

اور اچھے اچھے ڈاکٹر لوگ اِس کے خلاف آواز اُٹھا رہے ہیں۔

پلیگ:۔ یہ ایک مُوذی مرض ہے۔ اور عموماً اُس مکان میں رہائش اختیار کرنے سے پیدا ہوتی ہے۔ جہاں پلیگ کا بیمار مر چکا ہو۔ یا اِس مکان کی گندی ہوا کو اپنے اندر داخل کرنے سے بھی پیدا ہو جاتی ہے۔ مریض کے بستر۔ کپڑوں یا خوراک کو بھی چھُونے سے یہ مرض پیدا ہو سکتا ہے چوہے اِس مرض کے جراثیم کو ایک مکان سے دُوسرے مکان میں لئے پھرتے ہیں علاج کا بہتر طریق یہ ہے۔ کہ مریض کو علیحدہ کمرے میں رکھا جاوے۔ اور اِس کے مال و اسباب کو جلا دیا جاوے۔ پلیگ سے بیمار چوہے مروا دینے چاہئیے جو شخص بیمار داری میں مصرُوف ہوں۔ اُنہیں پٹیاں اور بُوٹ پہننے چاہئیے اور مریض کے کمرے میں کوئی چیز نہیں کھانی چاہئیے۔

ملیریا:۔ یہ گرم مُلکوں کی مرض ہے۔ یہ ہر سال ہزاروں انسانوں کا خُون کر دیتی ہے۔ اور لاکھوں کی طاقت کا ستیاناس کر دیتی ہے۔ ہندوستان میں ملیریے سے بیشمار آدمی مرتے ہیں۔ سب سے عُمدہ احتیاط یہ ہے۔ کہ تالاب سے جو گاؤں یا قصبہ کے نزدیک ہو۔ سب اقسام کے پودے نکال دینے چاہئیے۔ اور جہاں پانی کھڑا ہو۔ اِسے بہا دینا چاہئیے۔ کسی دلدل کے نزدیک رہائش نہیں رکھنی چاہئیے۔ نہ ہی فرش پر سونا چاہئیے۔ رات کے وقت مچھر سے بچنے کے لئے جال لگوا لینا چاہئیے۔ کیونکہ یہ معلوم ہُوا ہے۔ کہ مچھر ملیریا کو پھیلاتا رہتا ہے۔

تپِ دق:۔ یہ مُہلک مرض بڑے شہروں میں ایک مکان میں

بہت سے آدمیوں کی یکجا رہائش سے پیدا ہوتی ہے۔ یا گندے اسباب سے بھی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے جراثیم انسان کا گوشت کھاتے ہیں۔ مریض کا تھوک زمین پر کسی صورت میں نہیں گرنا چاہئے۔ اسے کاربالک کے حل میں جو ایک برتن میں رکھا ہو۔ جمع کرتے رہنا چاہئے۔ تپ دق کے مریض کو ایک علیحدہ کمرے میں رکھنا چاہئے۔ اور اسے آرام سے کھلی ہوا ملنی چاہئے۔ سورج کی روشنی اس مہلک مرض کا عمدہ علاج ہے۔ ویسے ہی کھلی ہوا ایک نہایت ضروری چیز ہے۔ چھوٹے اور تنگ مکان جنہیں بہت سے آدمی رہائش رکھتے ہیں۔ اس مرض کی جائے پیدائش ہیں۔ ہر ایک کمرے میں کھڑکیاں ہونی چاہئے۔ اور رات دن کھلی رکھنی چاہئے

قدرتی علاج :- سورج کی روشنی بہت سی امراض میں تندرستی کا اعلیٰ ذریعہ ہے۔ خواہ کوئی مرض ہو۔ بیمار کو اچھے روشن کمرے میں رکھنا چاہئے۔ روشنی زندگی بخشنے والی طاقت ہے۔ نیلے۔ ہرے سفید اور پیلے رنگ والی بوتلوں میں پانی اگر سورج کی روشنی میں رکھا جاوے۔ تو اس میں صحت افزا خاصیتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ جو مختلف امراض میں کام آتی ہیں۔ یہ مضمون مطالعہ کرنے کے قابل ہے۔ سمجھدار اور قابل حکما کو اس طرف خاص توجہ دینی چاہئے۔ کیونکہ یہ ایک آسان طریق علاج کا ہے۔ اور اس میں خرچ بھی بہت کم آتا ہے۔ خالص ہوا بھی اعلیٰ ذریعہ علاج کا ہے۔ تازہ پانی نے بہت سی خطرناک امراض کا علاج کر دیا ہے۔ گرم اور سرد پانی خون کی پاکیزگی قائم رکھنے کے لئے مفید ہے۔ جسم کے جس حصے پر گرم پانی ڈالدیا جائیگا

اِس میں خون کی حرکت شروع ہو جائیگی۔ اور دوسرے حصّوں کا خون وہاں آنا شروع ہو جائیگا۔ گرم پانی سے خون والی نسیں پھیل جاتی ہیں۔ اور سرد پانی سے سکڑ جاتی ہیں۔ اگر گرم اور سرد پانی ایک دوسرے کے بعد استعمال کیا جاوے۔ تو جسم کے زخمی یا بیمار حصّوں میں خون کی حرکت برابر چل پڑیگی فلالین کے کپڑے سے گرم پانی سے چھنکاؤ کرنا کسی بھی درد کو دور کرنے کے لئے مفید ہوگا۔ گرم پانی لینمنٹ اور ٹنکچر اوڈین سے بھی مفید ہے یہ پیٹ چھاتی۔ جگر کی تمام دردوں کو رفع کر دیتا ہے۔ گرم پانی کی بھاپ کا اگر متواتر استعمال کیا جاوے۔ تو جسم کی تمام غلاظت صاف ہو سکتی ہے ویسے ہی ٹھنڈے پانی میں ٹانگوں کو ہر روز آدھ گھنٹہ تک رکھنے سے جسم کے تمام گندے مادے باہر نکل جاتے ہیں۔

صحت کی علامات

تندرست اور بیمار آدمی میں بہت فرق ہے۔ یہ فرق بیمار آدمی کی حالت دیکھنے سے ہی معلوم ہو سکتا ہے۔ بیمار آدمی کے اعضاء جسمانی اخلاقی اور دماغی ٹھیک کام نہیں کرتے ہیں۔ نہ تو وہ خوراک کو ٹھیک ہضم کر سکتا ہے۔ نہ ہی فضلہ کو وقت پر نکال سکتا ہے۔

(۲) بیمار آدمی کو کبھی ٹھیک اشتہا خوراک کی پیدا نہیں ہوتی۔ اس کی اشتہاء کاذب ہوتی ہے۔ صادق نہیں ہوتی۔ صادق اشتہاء

سے خوراک کا ذائقہ بھی موافق اور خوشگوار ہوتا ہے۔ جبکہ کاذب اشتہاء سے خوراک کا اصلی ذائقہ ناخوشگوار معلوم ہوتا ہے۔ یا خوراک کا اصلی آنند محسوس ہی نہیں ہوتا۔

(۳) کاذب اشتہاء سے تھوڑی سی خوراک کھانے پر انسان اپنے معدہ کو زیادہ خوراک کے لئے تیار نہیں پاتا ہے۔ اِس کی قوت ہاضمہ ٹھیک کام نہیں کرتی۔ صادق اشتہاء سے معدہ جب تک بھر نہ جاوے۔ انسان کھانے سے پیچھے نہیں پڑتا۔ کھانا کھانے کے بعد تندرست آدمی ایک قسم کی مسرت محسوس کرتا ہے۔ جبکہ بیمار قوت ہاضمہ کی کمزوری کے باعث دُکھ محسوس کرتا ہے۔ زیادہ مصالح دار خوراک یا شراب وغیرہ منشیات کی طرف رغبت بیماری کی مظہر ہے۔ تازہ پانی سب سے بہتر چیز ہے۔ جو کہ قدرت نے انسان کے لئے پیدا کیا ہے۔

(۴) تندرست آدمی کی حالت میں پیشاب جسم سے باہر آنے وقت کسی قسم کی دقت پیدا ہی نہیں کرتا۔ نہ ہی یہ خاص حرارت کو ظاہر کرتا ہے۔ اِس کا رنگ بھی سُرخی مائل نہیں ہوتا۔ نہ ہی سیاہ رنگ۔ نہ ہی دھندلا ہوتا ہے۔ نہ اِس میں ریت ہوتی ہے۔ اِس کی بو نہ تو مٹھاس جیسی ہوتی ہے۔ نہ ہی کھٹائی جیسی

(۵) تندرست آدمی کا فضلہ بھی گول رول کی شکل کا ہوگا۔ وہ بہت سخت بھی نہیں ہوگا۔ فضلہ باہر آتے وقت کسی قسم کی دقت نہیں پیدا

کریگا۔ وہ رنگ میں بھورا ہوگا۔ نہ ہی ہرا ہوگا۔ نہ خاکستری ہوگا
نہ ہی سفید ہوگا۔ اِس میں پانی بھی نظر نہیں آئیگا۔ نہ ہی خون ملیگا۔
نہ ہی کیڑے ملینگے۔ پتلا فضلہ بیماری کی علامت ہے۔ ویسے
ہی سخت مینگنی شکل کا فضلہ بھی صحت کی علامت نہیں ہے۔

(٦) تندرست آدمی کا چمڑا بدبودار نہیں ہوگا۔ جیسے کہ گوشت خور
حیوانوں کا ہوتا ہے۔ یا مردار خور جانوروں کا ہوتا ہے۔ اِس کا
چمڑا رطوبت دار ہوگا۔ لیکن گیلا نہیں ہوگا۔ اِس میں حرارت محسوس
ہوگی۔ اور اِس کی سطح خوبصورت لچک دار ہوگی۔ جہاں بال ہونے
چاہیئے۔ وہ مقامات خوبصورت بالوں سے ڈھپے ہوئے ہونگے۔
بالوں سے خالی ہونا یا گنجہ پن بیماری کی علامت ہے۔

(٧) تندرست آدمی کے پھیپھڑے اپنے کام کو بلا کسی تکلیف کے پورا
کرتے رہتے ہیں۔ سانس ناک میں لیا جاتا ہے۔ ناک ہی اِس
خدمت کے لئے قدرت کی طرف سے مامور ہے۔ دِن کیوقت
یا سوتے ہوئے منہ کھلا رکھنا بیماری کی علامت ہے۔

(٨) تندرست آدمی کی نیند آرام دینے والی اور ملایم ہوگی۔ جاگنے
پر ایسا آدمی خوش باش معلوم ہوگا۔ وہ صابر اور روشن طبع رہیگا
نہ ہی سست مزاج ہوگا۔ نہ ہی جلدی تندی میں آئیگا۔

دنیا میں بہت ہی تھوڑے آدمی ہیں۔ جو اِن شرائط کو پورا کر
سکتے ہیں مگر ایسے آدمیوں کی تعداد بیشمار ہے۔ جو اپنی بیماری کو محسوس

کرتے ہوئے اِس کی پرورش کرتے رہتے ہیں۔ وہ سمجھتے ہیں۔ کہ اِس
طرح خاموش رہنے سے بیماری خود بخود رفع ہو جائیگی۔ مگر یہ سراسر
حماقت کی بات ہے۔ جب تک اِنسان غیر قدرتی زندگی بسر کرتا رہیگا۔
وہ تندرست نہیں رہ سکتا۔ نہ ہی اپنے ایام آرام سے کاٹ سکتا ہے
کسی مرض کی پرورش کرنا خودکشی کے مترادف ہے۔ مگر سب سے عمدہ
دوائی قدرتی زندگی کو اپنے اندر نشوونما دینے کی کوشش ہے۔ ہم قدرتی
طاقت کی قائمی سے زندہ رہتے ہیں۔ اِس لئے ہمیں زبردست خواہش
اس امر کی پیدا کرنی چاہئے۔ کہ ہم مصنوعی عادات سے پرہیز کریں۔

فصل دوم

کمزوری اور بیماری

(۱) بیماری ہمیشہ کمزوری کی مظہر ہے۔ کمزور آدمی ہی بیمار پڑتے ہیں۔ اور کمزور دل ہی اسے کرۂ ہوائی سے کشش کرتے ہیں۔ اس لئے جہاں تک ممکن ہو سکے۔ ہمیں کمزوری سے بچنے کی تدابیر پر عمل کرنا چاہیئے۔ طاقتور دل یا مقوّی دماغ ہر ایک قسم کے کمزور کرنے والے بدخیالات یا جذبات کا مقابلہ کر سکتا ہے۔ جسم دل کے تابع ہے۔ اور ہمارے جذبات یا بدخیالات کی مجسّم شکل ہے۔ ہر ایک بد جذبہ کمزوری پیدا کر دیتا ہے۔ اور ہر ایک بدخیال ہمارے دماغ کی قوّت کو بکھیر دیتا ہے۔ اور اسے کمزور کر دیتا ہے۔ کاش کہ وہ لوگ جو کسی بدی کی طرف راغب ہوتے ہیں۔ یا کسی بدخیال

کر اپنے دِماغ میں جگہ دیتے ہیں۔ اِس اصُول کو اچھی طرح سمجھ لیں۔

بعض لوگ جسمانی طور پر مضبُوط دکھلائی دیتے ہیں۔ لیکن اِن کے سفلی جذبات یا بدخیالات اِن کے جسم کو بگاڑتے رہتے ہیں۔ حتیٰ کہ وہ جسمانی لحاظ سے اپنی تمام قُوّت کا ستیاناس کر ڈالتے ہیں۔ اَور آخر کسی شدید مرض میں مُبتلا ہو جاتے ہیں۔ اَور بیش از وقت موت کے مُنہ میں چلے جاتے ہیں۔ یہ ہمیشہ یاد رکھیں۔ کہ اَپنی جسمانی قُوّت کو وہ ہی اشخاص قائم رکھ سکتے ہیں۔ جو نیک دل یا سالم دماغ ہیں۔ ورنہ بدکاری یا بدخیالی کچھ دیر کے بعد مضبُوط سے مضبُوط جسم کا ستیاناس کر دیتی ہے۔ دُنیا میں یہ وہم عالمگیر ہے۔ کہ جسمانی قُوّت کے قیام کے لئے نیک دِل یا سالم دماغ کی چنداں ضرُورت نہیں ہے۔ مگر اِس سے بڑھ کر مُہلک وہم دُنیا میں دُوسرا ہو نہیں سکتا۔ یہ اِس وہم کی بدولت ہے۔ کہ دُنیا میں اِس قدر گُناہ اَور عذاب پھیل رہا ہے۔ اَور لوگ اَپنی اخلاقی یا رُوحانی ذِمّہ داریوں سے لاپرواہ بن رہے ہیں۔ ہمارا ہر ایک بدخیال یا سفلی جذبہ ہمارے جِسم میں مُنتقل ہوتا ہے۔ اَور اِس کی قُوّت کا انتشار کر دیتا ہے۔

(۲) نیکی بذاتِ خود طاقت ہے۔ جبکہ بدی بذاتِ خود کمزوری ہے۔ دُنیا میں جتنے دُکھ یا گناہ ہیں سب کمزوری سے ہی پیدا ہوتے ہیں۔ طاقتور دل اَور طاقتور جسم ہر ایک قِسم کے دُکھ کا مقابلہ کر سکتا ہے۔ اِس وجہ سے فِلسفہ کا اعلیٰ مقصد اِنسانی دل اَور دماغ کو کمزوری کی آلایش سے پاک صاف کرنا ہے۔ یہ مقصد کئی طریقوں سے حاصل

کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔ بعض مذاہب یا فلسفی انسانی رُوح کو خدائی عنصر تسلیم کرتے ہیں۔ دُوسرے اِسے خُدائی طاقت کا سب سے اعلیٰ مُظہر یا سب سے پہلی پیدائش مانتے ہیں۔ مگر اِس میں کلام نہیں ہو سکتا۔ کہ رُوح اعظم اور انسانی رُوح دونوں کا ملاپ مُمکن ہے۔ اِس وجہ سے جس قدر بالائی منازل ہستی میں ہم داخل ہوتے جاتے ہیں۔ طاقتور بنتے جاتے ہیں۔ اور جس قدر ادنیٰ منازل میں گرتے جاتے ہیں۔ اُتنے ہی کمزور ہوتے ہیں۔ اعلیٰ منازل ہستی میں انسان خدائی برکتوں کو حاصل کرتا ہے۔ اور آلائیش کمزوری سے پاک صاف ہو جاتا ہے۔

(۳) جو لوگ یہ سمجھتے ہیں۔ کہ یہ دُنیا عذاب کا گھر ہے۔ اِس سے چھٹکارا محض تارکُ الدّنیا بننے سے ہی مُمکن ہے۔ وہ صحیح نتیجہ پر نہیں پہنچتے ہیں یہ دُنیا عذاب کا گھر ہے۔ کیونکہ اِنسانوں نے زندگی کی غلط تعبیر کرنے سے اور اِس کے اصُولوں کی غلط فہمی سے اِسے عذاب کا گھر بنا رکھا ہے۔ عذاب مالک کائینات نے پیدا نہیں کیا۔ اور نہ اِس کی پیدائیش کی یہ علّتِ غائی ہے۔ کہ اِنسان دُکھ اُٹھائیں۔ اور اپنی زندگی کو لعنت بھیجتے رہیں۔ در حقیقت دُنیا میں جس قدر عذاب ہے۔ وہ حضرتِ اِنسان کا اپنا پیدا کردہ ہے۔ جیسے صحتِ اِنسان کی قدرتی حالت ہے۔ اور بیماری غیر قدرتی ہے۔ ویسے سُکھ اِنسان کی قدرتی حالت ہے۔ اور دُکھ مصنوعی ہے۔ جب تک اِنسان قدرتی زندگی کے اصُولوں کے مطابق زندہ رہتا ہے۔ وہ دُکھ سے آزاد رہتا ہے۔ مذہب کا اصلی

مقصد قدرتی زندگی پیدا کرنا ہے۔ کسی مذہب کی سچائی کا اصل معیار یہ ہی ہے۔ کہ اس نے اِس جہان میں قدرتی زندگی پیدا کرنے میں کہاں تک خدمتِ خلق ادا کی ہے۔ یہ ہی فلسفہ کا مقصد ہے۔ جس فلسفہ یا سائنس نے دُنیا میں قدرتی زندگی کے اصُولوں کو سمجھانے میں قابل قدر خدمات ادا کی ہیں۔ وہ ہی زیادہ تر مُفید اور نیک ہے۔ قدرتی زندگی میں دُکھ نہیں ہے۔ بیماری کا نام و نشان نہیں ہے۔ یہ ہر طرح راحت اور مسرّت بخش ہے۔ دُنیا میں وہ ہی لوگ زندگی کا اصلی انند لیتے ہیں۔ جو قدرتی طور پر اِسے بھوگتے ہیں۔

(۴) موت لازمی ضرورت ہستی ہے۔ اِس میں شک نہیں کہ ہر ایک اِنسان اِس دُنیا کو چھوڑ کر ایک دن راہی مُلکِ عدم ہوگا۔ مگر پیش از وقت موت اِنسانی کمزوری اور غلط کاری کی شاہد ہے۔ جو لوگ یہ سمجھتے ہیں کہ موت اختیاری امر نہیں ہے۔ یا ہر ایک شخص کا وقت مقرر ہے۔ وہ زندگی کے اصُولوں کی صحیح تعبیر نہیں کرتے ہیں۔ وہ اِنسانی زندگی کے معاملات کو کسی نامعقول قضا کے سپرد کرتے ہیں۔ قدرت کبھی غلطی نہیں کرتی۔ اور کسی اِنسان کو بلا وجہ یا بلا قصور دُکھ میں نہیں ڈالتی۔ فرشتہ اجل اناپ شناپ لوگوں کو موت کے گھاٹ نہیں اُتارتا۔ نہ ہی بندگان خدا کو بلا تمیز گرفتار اجل کرتا پھرتا ہے۔ درحقیقت موت کو ہم خود دعوت دیتے ہیں۔ اور اپنی غلط کاریوں سے اِسے مدعو کرتے ہیں۔

غلطی کرنا یا نہ کرنا ہمارے اِختیار میں ہے۔ لیکن جب غلطی سرزد

ہو جاوے ۔ تو اِس کا نتیجہ ہمارے اختیار سے باہر ہے ۔ کیونکہ وہ قدرتی اصُولوں کے مطابق ہمیں بھوگنا ہی پڑیگا ۔ پس جہاں تک مُمکن ہو سکے ۔ ہمارا فرض ہے ۔ کہ ہم غلطی سے بچیں ۔ اَور زِندگی کے اصُولوں کی صحیح پیروی کریں ۔ ماہرین سائنس بتلاتے ہیں ۔ کہ ہر ایک شخص کی عمر ایک سو بیس برس کے قریب ہونی چاہیئے ۔ اگر کوئی اِنسان اِس سے پہلے مر جاتا ہے ۔ تو یہ اُس کی نادانی یا جہالت یا کِسی غلط کاری کا نتیجہ ہے ۔ یہ ایک اِنسان کے اختیار میں ہے ۔ کہ وہ آج ہی کسی غلط کاری سے اپنی جان کو عذاب میں ڈال کر اِس کا خاتمہ کر دے یا اپنی دلی ۔ دماغی اَور جسمانی قوتوں کا ٹھیک اِستعمال کر کے دیر تک زِندہ رہے ۔

جو لوگ دُنیا میں مایوسی ۔ نا اُمیدی ۔ عذاب کا فلسفہ پھیلاتے ہیں ۔ وہ درحقیقت اِنسانی دُنیا کو کمزور اَور مریض بناتے ہیں ۔ جیسے کُرہ ہوائی میں کِسی زہریلی گاس کا پھیلانا جرُم ہے ۔ ویسے ہی لوگوں کے دماغ میں کِسی بد یا کمزور کا خیال کا پیدا کر دینا ایک ہیبت ناک جرُم ہے ۔ مگر اِنسانی قانون پہلے شخص کو تو مجرُم قرار دیتا ہے ۔ لیکن بد خیالات کا پیدا کرنے والا جو شاید پہلے سخص سے بھی زیادہ گناہ کا مرتکب ہوتا ہے بچ رہتا ہے ۔ اَور اپنے زہر کو دُوسروں کے اندر چپ چاپ داخل کرتا رہتا ہے ۔ کاش کہ اِنسانی سوسائٹی بدخیالات سے بچاؤ کی تدابیر نکالے ۔ اور کمزور اِنسانوں یا نوجوانوں کو اِن کے زہر سے آلودہ نہ ہونے دے ۔

(۵) ہر ایک کمزور خیال دُوسروں کی اندرُونی قوتوں کو بکھیر دیتا ہے

اور اعلیٰ قدرتی زندگی کے بہاؤ کو روک دیتا ہے۔ جب ہم کسی شخص سے یہ کہتے ہیں۔ آپ کچھ کمزور نظر آتے ہیں۔ یا آپ کا چہرہ پژمردہ ہے۔ یا آپ کا دماغ کمزور ہے۔ اگرچہ ہمارا سوال ہمدردی کا مظہر ہے۔ لیکن اگر دوسرا شخص واقعی کمزور دل ہے۔ تو اِس کا اثر مہلک ہو سکتا ہے کسی مریض کو یہ کہہ دینا کہ آپ کی مرض بڑی خوفناک ہے۔ اِس کے اندرونی صحت اور اجزاء کو کچل دیتا ہے۔ پس دوسروں سے مخاطب ہوتے وقت اِس امر کا دھیان رکھیں۔ کہ ہم انہیں اپنی غلط بیانی یا ناواجب کلمات سے زیادہ بیمار تو نہیں کر رہے ہیں۔ غرضیکہ جہاں کہیں ہم جائیں ہمیں اپنے اندر سے مایوسانہ کلمات نکالتے وقت احتیاط سے کام لینا چاہیئے۔ ہم دُنیا میں دُوسروں کی امداد کرنے کے واسطے ہیں نہ کہ ان کی تکالیف کے ازدیاد کے لئے۔ یہ ہی طریق ہماری سلامتی کا ہے۔ دُوسروں کے امداد کرنے سے درحقیقت ہم اپنی امداد کرتے ہیں دُوسروں کا دُکھ دُور کرنے سے درحقیقت ہم اپنا دُکھ دُور کرتے ہیں جس شخص کی ہم مدد کرتے ہیں۔ وہ ہم پر احسان کر رہا ہے۔ کہ ہمیں کمزوری یا خود غرضی سے رہائی حاصل کرنے کا موقعہ دے رہا ہے۔ اگر اِس جہان میں اِس قسم کا موقعہ ہی نہیں ہوتا۔ تو کوئی بھی انسان نجات یا دُکھ سے چھٹکارا حاصل ہی نہیں کر سکتا۔

(۵) دُنیا کے حقیقی خیر خواہ وہ ہیں۔ جو کہ دُنیا کو خود اعتباری یا خود شناسی سکھلاتے ہیں۔ اور اپنی قوتوں کو یکجا کر کے اِن

سے فائدہ اُٹھانے کی تدابیر بتلاتے ہیں۔ ہر ایک قوم کا عرُوج اُس کے
خیالات کا نتیجہ ہے۔ جہاں مایوسی۔ ناامیدی یا بیماری کے خیالات
پھیلائے جاتے ہیں۔ اِس قوم کا بچاؤ غیر مُمکن سمجھنا چاہیئے۔ ہندوستان
کا قدیمی فلسفہ زندگی اور طاقت کا فلسفہ ہے۔ اگر کسی قوم نے آج تک
صفحۂ ہستی پر خود اعتباری یا خود شناسی کے علم کو عوام النّاس کی ملکیت
بنانے کی کوشش کی ہے۔ تو یہ اہل ہند ہی ہیں۔ مسٹر وُڈاف سابق جج ہائیکورٹ
کلکتہ اپنی مشہور کتاب کیا ہندوستان ایک مہذب مُلک ہے
میں لکھتے ہیں۔

"ہندوستان سے بڑھ کر کسی مُلک نے دلیل پر اعتقاد
نہیں قایم کیا ہے۔ ہندوستانی دماغ اشیاء ہستی کی تہ تک پہنچتا
ہے۔ اِس میں کمینگی یا پشیمانی کا خیال نہیں پایا جاتا ہے۔ اگر صفحہ ہستی
پر کسی قوم نے خود اعتباری یا خود اعتقادی سکھلائی ہے۔ تو یہ
ہندوستان کا ہی مُلک ہے۔ کیونکہ اس مُلک میں آتما کے فلسفہ
کو اس کے ہر ایک پہلو میں پُوری وضاحت سے بیان کیا گیا ہے۔"

(۶) اعتقاد زندگی بخشتا ہے۔ جو قوم اپنے مُستقبل کو تاریک
سمجھتی ہے۔ وہ زندہ نہیں رہ سکتی۔ جو قوم کمزوریوں کی پرورش
کرتی ہے۔ اور اپنی طاقتوں کے یکجا قایم کرنے سے اغماض کرتی
ہے۔ وہ اپنی موت کے فتوی پر خود ہی دستخط کرتی ہے۔ اصل طاقت
ہمیشہ آتما یا رُوح سے نمودار ہوتی ہے۔ رُوح سے ہی دل۔ دماغ

جسم قوت حاصل کرتے ہیں۔ پس اصلی طریقہ صحت کا یہ ہے۔ کہ ہم رُوح
کی پاکیزگی اور طاقت پر ایمان لائیں۔ اور اپنے مستقبل کو شاندار بنانے کا عہد
کریں۔ ایسی حالت کے پیدا ہونے پر ہمارا زاویہ نگاہ بدل جائیگا۔ اور
جہاں ہمیں اس وقت مایوسی دکھلائی دیتی ہے۔ وہاں اُمیّد کی جھلک
نمودار ہوگی۔ طاقتور دماغ دُوسرے کمزوروں کو بھی زندہ کردیتا ہے طاقتور
دل دُوسرے بُزدلوں کو بھی کھڑا کردیتا ہے۔ پس سب سے اعلیٰ ضرورت
اس امر کی ہے۔ کہ ہم انسانی اور قومی طاقتوں کا بجا استعمال سیکھیں جسقدر
طاقتور لہر ہمارے دلوں میں پیدا ہوگی۔ اُسی قدر اس کی رفتار بھی
زبردست ہوگی۔ اور ہزاروں کمزوریوں کا علاج کردے گی۔ ہمارے موجودہ
حالات ہماری کمزوری کا نتیجہ ہیں۔ بیدار قوم کے حالات اور خیالات اُمیّد
سے بھرے ہوئے ہونگے۔

(۷) قومی صحت محض دولت یا علمی لیاقت کا نتیجہ نہیں ہوتی۔

جیسے قومی اخلاق کا قیام قومی دلی اور دماغی طاقتوں کے
نشوونما پر منحصر ہے۔ ویسے ہی قومی صحت کی قائمی اس قوم کے افراد کے
اخلاق اور تعلیم سے وابستہ ہے۔ تعلیم سے مُراد اخلاقی اصولوں کا صحیح
مطالعہ اور صحیح استعمال ہے۔ اس کے بغیر محض دماغی تعلیم انسان کو زیادہ
شرارت یا مکّاری سکھلانے کا آلہ بنتی رہی ہے۔ تعلیم یافتہ لوگ جاہلوں
سے بدتر فریب یا شرارت کرسکتے ہیں۔ اور کرتے رہتے ہیں۔ پس یہ لازمی
نہیں ہے۔ کہ محض دماغی تعلیم سے لوگ گناہ یا غلط کاری سے بچ سکیں

بلکہ بسا اوقات اخلاق سے خالی تعلیم زیادہ نقصان دہ ثابت ہوئی ہے

ہماری کوشش یہ ہونی چاہیے۔ کہ عوام الناس کو صحیح تعلیم دیں اور اُنہیں مفید شہری بنانے کی سعی کریں۔ تعلیم صحت میں محض حفظان صحت کے اصول کافی نہیں ہونگے۔ بلکہ اس کے ہمراہ اعلیٰ درجہ کی اخلاقی زندگی لازمی شرط ہے۔ ہمیں ہر حالت میں کمینگی اور مکاری سے بچنا چاہیے تھوڑا ساجھوٹ سارے اثر کو زائل کر دیتا ہے۔ جیسے تھوڑا زہر کسی عمدہ سے عمدہ چیز کا اثر بگاڑ دیتا ہے۔ صداقت اصول قدرت ہے۔ صداقت قدرتی زندگی کا جوہر ہے۔ جب ہم صداقت کے میدان میں داخل ہوتے ہیں۔ ہم اصلی طاقت کو حاصل کرتے ہیں۔ اور قدرت کی تمام قوتیں ہماری حفاظت کرتی ہیں۔

(۸) اِس زعم میں مت رہیں کہ اکیلے اپنی حالت کا سدھار کر نیسے آپ تندرست رہ سکتے ہیں۔ اگر آپ کے محلہ میں بیماری کا گذر ہوگا۔ تو آپ کی سلامتی ضرور مشکوک بن جائیگی۔ ایسے ہی اگر آپ کے شہر میں کسی وبا کا دخول ہو گیا۔ تو آپ کی زندگی خطرے سے خالی نہیں رہ سکتی قدرت میں ہم ایک دوسرے سے پیوستہ ہیں۔ اور خواہ ہم کتنے ہی خودغرض بن جائیں۔ اور کہتے پھریں۔ کہ ہم دوسروں کی مصیبتوں کے ذمہ دار نہیں ہیں تاہم قدرت نے ہمیں ایسے حالات میں جنم دیا ہے۔ کہ ہم دوسروں کی تکالیف سے کسی صورت میں بچ نہیں سکتے ہیں۔

خودغرضی سب گناہوں کی جڑھ ہے۔ جیسے بداخلاقی دُنیا میں ہے

ویسے ہی بیرُونی عالم ہیں۔ جو وبا آج ہمارے محلہ میں منودار ہو رہی ہے
وہ کل ہمارے گھر میں داخل ہو سکتی ہے۔ بسا اوقات لوگ ایسی ہی
وجوہات سے بیمار ہوتے ہیں۔ اور پیش از وقت موت کے مُنہ میں جاتے
ہیں۔ ہمارا فرض یہ ہے۔ کہ اپنے شہر اور محلہ کی حفاظت ویسی ہی تن دہی
سے کریں۔ جیسے کہ ہم اپنے گھر کی کرتے ہیں۔ اگر ہر ایک محلہ دار اِس
خیال پر عمل کریگا۔ تو اغلب ہے۔ کہ وبا یا مرض آپ کے محلہ اور شہر
سے جلدی فرو ہو جاوے۔ ورنہ اگر ہر ایک اپنی خود غرضی میں ڈوبا ہُوا
دُوسروں کی پرواہ نہیں کریگا۔ تو اغلب ہے۔ کہ بہت سی معصُوم جانیں
تلف ہو جائیں۔ اور اِن کی بے وقت موت کا گُناہ سارے شہر اور
اہلِ محلہ کے سر پر عائد ہو۔

جیسے یہ بیرُونی دُنیا میں واقع ہوتا ہے۔ ویسے ہی اخلاقی دُنیا
میں ہوتا ہے۔ دُوسروں کے گناہوں یا غلط کاریوں کے ہم بھی ذمہ وار
ہیں۔ خواہ ہمارا اِن گناہوں سے براہِ راست کِسی قسم کا واسطہ نہ ہو۔ سعدی
کا قول اعلیٰ درجہ کی صداقت کا اظہار کرتا ہے۔

دگر بینم کہ نابینا و چاہ است
اگر خاموش بنشینم گناہ است

جب میں دیکھتا ہوں کہ ایک اندھا جا رہا ہے۔ اور اُس کے راستہ میں
کنُواں ہے۔ اگر میں خاموش بیٹھا رہتا ہوں۔ تو میں گناہ کرتا ہوں۔ اغلب
ہے۔ کہ وہ اندھا کنوئیں میں گِر کر مر جائے۔

دُوسروں کی تقاصیر یا عیوب ہم پر اثر کے بغیر نہیں رہ سکتے۔ ہر ایک انسان مقناطیسی قوّت کا مرکز ہے۔ جہاں وہ بیٹھتا ہے۔ یا جاتا ہے وہ اپنے خیالات کی مقناطیسی طاقت کو ساتھ لئے جاتا ہے۔ اِس کا جسم اَور دِل ہر ایک جگہ اَپنے اثر کو چھوڑ جاتا ہے۔ اگر تم خود نیک ہو تو دنیا میں ہر جگہ روشنی اَور زندگی پھیلانے کا ذریعہ بنتے ہو۔ ورنہ اگر تم خود کمزور اور گناہ گار ہو۔ تو ہر جگہ کمزوری۔ مایوسی اور گناہ پھیلاتے پھرتے ہو۔ پس دُوسروں کے لئے اَور اَپنے لئے سلامتی کا موجب اِس میں ہے کہ ہم ہر ایک قسم کی آلائش سے پاک بنیں۔ یہ ہی صحت ہے۔

(۹) اِس تمام بحث سے ہم اِس نتیجہ پر پہنچے ہیں۔ کہ صحت محض جسمانی لحاظ سے نہیں۔ بلکہ اخلاقی اَور رُوحانی لحاظ سے بھی قایم رکھنی ضرُوری ہے۔ جسم اَور دِل اور دماغ سب ایک ہی اصُول پر تندرُست رکھے جا سکتے ہیں۔ دُنیا میں ہم ایک دُوسرے سے پیوستہ ہیں۔ اگر ہم زمانہ صحت میں اِس سے انکار کرینگے۔ تو وبائی امراض ہمیں اِس باہمی تعلق سے باخبر بنا دینگی۔ جو لوگ خود غرضی کی چار دیواری میں مقید رہتے ہیں اور قدرُتی زندگی سے اِنحراف کرتے ہیں۔ وہ ہر ایک قسم کی امراض کو خود مدعو کرتے ہیں۔ جب ہم قدرُتی زِندگی میں داخل ہوتے ہیں۔ پیدائیش کی اصلی راحت حاصل کرتے ہیں۔ صِحت اصُول قدرُت ہے۔ اور بیماری اِنسانی جہالت یا غلط کاری کا نتیجہ ہے۔ تعلیم کے معنے اِنسان کے تمام قواؤں کی دُرستی ہے۔ نہ کہ محض دماغ کی ترقی ہے۔ دُنیا

ہیں سب سے بڑا گناہ جسمانی - اخلاقی یا دماغی کمزوری ہے - کیونکہ کمزور انسان ہی بیماری یا موت کا شکار ہوتا ہے - آئندہ زمانہ کا حکیم بجائے جسمانی امراض کا علاج کرنے کے انسانی کمزوریوں کا علاج تلاش کریگا اور انسانوں کو صحیح طور پر طاقتور بننا سکھلائیگا - کیونکہ طاقت سے ہی سب امراض دُور ہو سکتی ہیں -

علاج کے طریقے

موجودہ طریق علاج جسم کو بیماری کا مرکز مانتا ہُوا اسے بذریعہ ادویات تندرست کرنے کی کوشش کرتا ہے - مگر یہ طریق نہ تو بیماری کو مستقل طور پر روک سکتا ہے - نہ ہی مریض کی عادات زندگی کو تبدیل کر سکتا ہے جس سے آئندہ بیماری صادر نہ ہو سکے - جب تک دُنیا میں یہ طریق رائج رہیگا - لوگ حکیموں یا ڈاکٹروں کے نسخہ جات کو ہی اپنی نجات کا ذریعہ سمجھتے رہینگے - اور اپنی بداعمالیوں سے باز نہیں آئینگے -

ادھر مذہب کا رُخ بھی مادی اسباب کی طرف راغب ہو رہا ہے اور وہ اب اُن کمالات کا مصدر نہیں رہا ہے - جن کا ظہور اس کا اصلی مقصد تھا بلکہ اسے اس زمانہ کے لوگ ایک دُوسرے کے خلاف لڑنے کے لئے وسیلہ بنا رہے ہیں - ایسے زمانہ میں مذہب سے کسی اعلیٰ اخلاقی یا رُوحانی معجزہ کی توقع رکھنا ہوا میں قلعہ تعمیر کرنے والی بات ہے - ان حالات میں ہم ذیل

کی چند تدابیر عوام الناس کے فائدہ کیلئے درج کرتے ہیں۔ اور ناظرین سے التجا کرتے ہیں۔ کہ وہ اِن کی صداقت کو سچی نیت سے آزمائیں۔ ہمارا پختہ یقین ہے کہ وہ انہیں ہر ایک مرض کی صورت میں تیر بہدف پائینگے۔

اول:۔ کسی بیمار کو تندرست کرنے کا سب سے آسان طریق یہ ہے۔ کہ ہم اس کے دل میں یہ اعتقاد پیدا کردیں۔ کہ وہ تندرست ہو سکتا ہے۔ اِس سے اِس کے اندرونی روحانی انقوا کو اپنا کام کرنے کا صحیح موقعہ مل جائیگا۔ اور اُس کے دل کے گندے اجزاء جو اِس کے راستہ میں رکاوٹ تھے۔ دُور ہو جائینگے

دوم:۔ ایسا یقین پیدا ہونے پر اُس کے دل میں یہ اعتقاد کرنے کی کوشش کریں کہ اس کی بیماری اِس کا اپنا ایک پیدا کردہ وہم ہے۔ اِس کے اِرد گرد کرہ ہوائی کو ایسے اعتقاد سے بھر دیں۔ جو شخص بھی بیمار سے گفتگو کرے۔ وہ اسے اِس قسم کا اعتقاد دلائے۔ کہ اِس کی مرض اِس کے وہم کا نتیجہ ہے۔ اگر مرض عارضی ہے۔ تو بیمار اِسے مستقل طور پر انکار کردے۔ اگر یہ فرضی ہے۔ تو ہمیشہ کے لئے اِس سے منکر ہو جاوے۔ اِس کا اثر یہ ہوگا۔ کہ مریض کے اندر سے وہ تمام اجزاء جو اسکی صحت میں رکاوٹ تھے۔ آہستہ آہستہ باہر نکل جائینگے۔ یا پرے ہٹ جائینگے۔ فرض کریں۔ کہ ایک شخص کو زکام ہو گیا ہے۔ اگر آپ اسے یقین دلائیں کہ یہ اِس کا وہم ہے۔ اور اِسے منکر بنا دیں۔ تو اُس کے اندر سے وہ اجزاء جو اِس مرض کا موجب ہیں۔ خود بخود پرے ہٹ جائینگے۔ اور اِس کی تکلیف دُور ہو جائیگی۔

سوم:۔ بیمار سے کہہ دیں۔ کہ وہ اپنے سامنے تندرست حالت کا تصور

قایم کرے۔ اور اِس تصوّر کو پُختہ طور پر اپنے دِل اور دماغ پر قبضہ کرنے کی اجازت دے
اِس پختہ تصوّر سے اسکی حالت بالکل بدل جائیگی۔ اور وہ اپنے اندر نئی روشنی اور
نئی طاقت زندگی نمودار پائیگا۔

چہارم:۔ بیمار کو چاہئیے۔ کہ وہ خدا پر پُختہ اِعتقاد قایم کرے۔ اور اِس سے
ہی آرام کا طالب ہو۔ کِسی دُوسرے ذریعہ سے فائدہ حاصل کرنے کی اُمید ہی
نہ رکھے۔ جو بھی ترقی اسکی حالت میں محسُوس ہو۔ اسکے لئے خدا کا شکر بجالائے۔

پنجم:۔ اپنے گناہوں کے لئے خواہ غفلت سے پیدا ہوئے ہوں۔ یا کسی
فعل کا اقدام کرنے سے صاف اقبال کرے۔

ششم:۔ جس کسی شخص سے اِسے تعلق یا واسطہ پڑے۔ اِس سے بامروّت،
پیش آئے اور اپنے دل میں کسی قسم کا بُغض یا کینہ مت رکھے۔ کیونکہ اپنا ہی بُغض یا
کینہ اپنے ہی جسم میں مُنتقل ہو کر بہت سی امراض کا موجب بنتا ہے۔ ویسے ہی
اپنے ہی جذبات ہی دُکھ کا مُوجب بنتے ہیں۔

ہفتم:۔ اپنے سب تفکرات کو خدا کے حوالہ کر دے۔ یہ سمجھ لے۔ کہ وہ
طاقت جو کل جہان کی پناہ ہے۔ جو بیماری اور موت اور زندگی کے ہر ایک
عمل پر حاوی ہے۔ مجھے اِس دُکھ سے نجات ضرور دیگی۔

ہشتم:۔ خواہ بیمار کا مرض کیسا ہی شدید ہو۔ وہ اِس سے تندرست ہونے
کی امید کبھی بھی منقطع مت کرے۔ اُمید ہی ایسی طاقت ہے۔ جو کہ رُوحانی رَو
کو باقاعدہ رکھ سکتی ہے۔ اور انسانی جسم اور دِل کو اِس سے فیضیاب ہونے کا موقعہ
دیتی ہے۔ مایوس شخص کو کوئی بھی حکیم تندرست نہیں کر سکتا۔

نہم :- اِنسان کو چاہیئے - کہ وہ یہ سمجھے کہ میں ایک رُوح ہوں - اور رُوح اعظم کے ساتھ متحد ہوں - رُوح اعظم میں کسی قسم کی بیماری نہیں پیدا ہو سکتی - اس لئے میں اپنے جسم کو رُوح اعظم کی رو کیلئے کھولتا ہوں - یہ رَو ہمیشہ ہی سرایت کر رہی ہے - اور میں تندرست ہو رہا ہوں - اس قسم کے اعتقاد کو پختہ کرنے پر مرض خود بخود غائب ہوتا جائیگا - اور اس قدر جلدی یہ غائب ہوگا - کہ مریض بھی متحیر ہو جائیگا اگر جسم کے کسی خاص حصہ پر تکلیف موجود ہے - تو اس حصہ پر اپنے خیال کو قایم کرنیسے وہ بھی رفع ہو سکتی ہے -

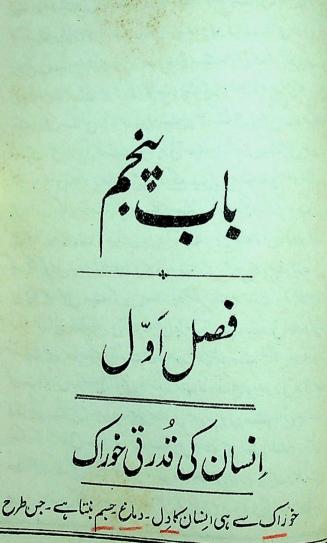
دہم :- ہمیں یہ اعتقاد رکھنا چاہیئے - کہ ہمارے اندر ایسی قوتیں موجود ہیں - جو ہماری تندرستی کا موجب بن سکتی ہیں - اس لئے ہمیں کسی بیرونی چیز یا دوائی پر اعتقاد قایم کرنے کی ضرورت ہی نہیں ہے -

اس سسٹم سے رُوحانی رو کو جسم پر عمل کرنے کا موقعہ ملتا ہے - اور مرض ہمیشہ کے لئے دُور ہو جاتا ہے - نہ ہی دوبارہ جسم پہ عود کر سکتا ہے جبکہ بیمار نہ صرف تندرست ہو جاتا ہے - بلکہ وہ آئندہ کے لئے نیک اعمال اور نیکو خیال بھی بن جاتا ہے - صحت رُوحانی رو کو جسم پر باقاعدہ عمل کرنے کا موقعہ دینے سے پیدا ہوتی ہے - کاش کہ اس زمانہ کے مذہب کے نام لیوا لوگ اس کی رُوحانی طاقت کو آزمانے کی تکالیف برداشت کریں -

باب پنجم

فصل اوّل

اِنسان کی قُدرتی خوراک

خوراک سے ہی اِنسان کا دِل - دماغ - جسم بنتا ہے - جس طرح

کی خوراک اِنسان کھاتا ہے۔ اُس کا اِس قِسم کا مزاج اور دِل بنتا جاتا ہے۔ وہ ویسے ہی خیالات کو سوچتا ہے۔ اور ویسے ہی اعمال کا مرتکب ہوتا ہے۔ پاکیزہ خوراک چشمہ زِندگی ہے۔ یہ زِندگی اور روشنی دونوں کو پیدا کرتی ہے۔ جبکہ غلیظ خوراک بیماری ہے۔ جو اِسے نوشجان کرتے ہیں۔ وہ طرح طرح کی امراض کو دعوت دیتے ہیں۔ خدا تمام جہان کا رزاق ہے۔ اِس نے کئی اقسام کے پودے پیدا کئے ہیں۔ جن کے دیکھنے سے ہی اعلیٰ درجہ کی مُسرّت پیدا ہوتی ہے۔ درختوں کے پھل ہمارے ذائقہ یا اشتہاء کو بڑھاتے ہیں۔ اور کھانے میں بہت لذیذ معلوم ہوتے ہیں۔ اِس کے برخلاف کِسی مرے ہوئے جانور کو دیکھ کر ہمارے دِل میں خود بخود کراہت یا نفرت پیدا ہوتی ہے۔ اِن کے خُون آلودہ اعضاء کو دیکھ کر دِل پر وحشت طاری ہوتی ہے۔ جِس شخص کا ذائقہ غیر قدرتی بن چکا ہو۔ ممکن ہے۔ کہ یہ ناپسندیدہ منظر اِسے وحشت ناک معلوم نہ ہو

قدرتی اور غیر قدرتی نظارہ میں بڑا فرق ہے۔ قدرتی نظارہ ہمیشہ مُسرّت خیز ہوتا ہے۔ قدرت خود راحت کا چشمہ ہے۔ جنگل۔ درخت کھیت۔ بادل۔ آسمان۔ زمین۔ سمندر سب قدرت کی خوبصورتی اور طاقت کو ظاہر کرتے ہیں۔ ہر ایک چیز سہاونی معلوم ہوتی ہے۔ اور ہمارے سُکھ کو بڑھاتی ہے۔ قدرت نے ہمیں بہت سی سبزیات اور پھل عطاء کر رکھے ہیں۔ جو کہ ہماری حسب منشاء طاقتور اور لذیذ ہیں۔ اور کسی حیوان یا اِنسان کو دُکھ دئے بغیر حاصل ہو سکتے ہیں۔ بچوں کی عادات قدرتی

ہوتی ہیں۔ کیونکہ وہ دُنیا کی آلائش سے پاک صاف ہوتے ہیں۔ وہ پھلوں کے کیسے مشاق ہوتے ہیں۔ اور کیسی خوشی سے انہیں کھاتے ہیں۔ پھل قدرتی حالت میں ملتے ہیں۔ اور انسان انہیں قدرتی حالت میں کھا جاتا ہے

(۲) :۔ یہ سوال ہمارے دل میں کتنی بار پیدا ہوتا ہے۔ کہ مالک قدرت نے جو خود منبع راحت ہے۔ جس کا رحم قدرت کے ہر ایک منظر سے صاف ظاہر ہے۔ ایسی ہستیاں کیوں پیدا کی ہیں۔ جو دوسرے مخلوقوں کا خون بہا کر اپنی زندگی قایم رکھتی ہیں۔ کیا قدرت ایسے مردم آزار جانداروں کے بغیر اپنا کام چلا ہی نہیں سکتی۔ اگر شیر۔ چیتا۔ تیندوا۔ مگرمچھ۔ بھیڑیا۔ سانپ جو دوسروں کے گوشت پر زندہ رہتے ہیں۔ غائب ہو جاویں۔ تو کیا قدرت کا انتظام معطل ہو جائیگا۔ یا اس کے نظم و نسق میں فرق آجائیگا

سوال نہایت ہی گہرا ہے۔ مگر موجودہ تحقیقات سائینس اس کا جواب نہایت تسلی بخش دے سکی ہے۔ جو ناظرین کے لئے غالباً حیرت کا باعث ہوگا۔ سائینس دان عالم بہت جستجو کے بعد اس نتیجہ پر پہنچے ہیں۔ کہ درندوں کی عادات مصنوعی اور غیر قدرتی ہیں۔ اور حقیقت میں قدرت نے جانوروں میں ایسی عادات پیدا ہی نہیں کیں نہ یہ مالک کائنات کا منشا تھا۔ کہ اس کی قدرت میں ایسے تباہ کن مخلوق پیدا کئے جائیں۔ ان مصنوعی عادات کے پیدا ہونے پر قدرت اس کوشش میں مصروف رہی ہے۔ کہ جہاں تک ممکن ہو سکے۔ ان کی صفائی کر دے۔ چنانچہ انسانوں کی آبادی بڑھنے پر درندوں کی تعداد دن بدن کم ہوتی جاتی ہے۔ جن

جنگلوں میں لاکھوں درندے موجود تھے۔ وہاں اب اِنسانوں کے گاؤں بستے ہیں۔ اور شہر آباد ہو رہے ہیں۔ ویسے ہی دریاؤں میں کشتیوں اور جہازوں کی آمد و رفت نے بہت سے شہر اور قصبے دریاؤں اور سمندروں کے ساحل پر بسا دئے ہیں۔ یہ سب باتیں درندوں کے زیادتی کے لئے مانع ہیں۔ اور قدرت کے منشا کو پوری کر رہی ہیں۔ اِنسانی آبادی کی کثرت کی وجہ سے درندوں کے اموات کی وارداتیں بھی بہت بڑھ گئی ہیں۔ چنانچہ بہت سے خونخوار جانور محض شکار کے لیئے مارے جارہے ہیں۔ اب کِس طرح بعض جانوروں کو یہ خونخوار عادات حاصل ہو گئیں۔ اِس کا جواب ذیل کے اقتباسات سے اچھی طرح مل سکیگا۔

مسٹر ایڈورڈ کارپنٹر Edward carpenter جو موجودہ زمانہ کے عالموں میں ایک خاص رُتبہ رکھتے ہیں" لکھتے ہیں۔

"اگر عادت اِنسان پر غالب ہے۔ تو یہ حیوانات پر اِس سے بھی زیادہ غالب ہے۔ بھیڑ گھاس کھاتی ہے۔ بلّی چوہے کھاتی ہے۔ یا دوسرے جانوروں کو مار کر گذران کرتی ہے۔ اِن حالات کو دیکھ کر یہ عام قیاس کیا جارہا ہے۔ کہ یہ عادات قدرتی ہیں۔ اور اِن حیوانوں کی زندگی کا باعث ہیں مگر یہ ایک سخت غلطی ہے۔ کیونکہ بلّی ٹِبیروں پر گذران کرسکتی ہے۔ یا دودھ پر پرورش پاسکتی ہے۔ اور اسے کسی قِسم کے گوشت کی ضرورت نہیں ہے۔ اِس کے خلاف بھیڑ گوشت پر پالی جاسکتی ہے۔ کتّا جنگلی حالت میں گوشت خور ہے۔ لیکن جب گھریلو بن جاتا ہے۔ تو سبزیات پر

گذران کرسکتا ہے۔ اگر اِسے کسی باغ میں رکھا جاوے۔ تو بہت سے پھلوں کو کھا جاتا ہے۔ اور اِسے اِن سے باز رکھنا مشکل ہو جاتا ہے۔ ممکن ہے۔ کہ بھیڑیا اگر کسی باغ میں رکھا جاوے۔ تو وہ پھلوں کو کھا کر گذران کر سکے۔ جیسے کہ کتا کرتا ہے۔ لیکن چونکہ بھیڑے کی عادت گوشت خوری بہت مُدت سے پک چکی ہے۔ اِسے فوراً باز رکھنا مشکل معلوم ہوتا ہے۔

اِس تبدیلی خوراک سے یہ نتیجہ اخذ کرنا ٹھیک نہیں ہوگا۔ کہ ایک کُتے اور بھیڑیئے کی بناوٹ میں فرق نہیں ہے۔ یا اُن کے اعضاء اور قوائے جسمانی یکساں ہیں۔ مگر ہمارا مقصد صرف یہ ہے۔ کہ اِن جانوروں میں جسمانی امتیاز یا اِن کی بناوٹ میں فرق انکی عادات کی وجہ سے پیدا ہُوا ہے۔ عادات پہلے بدلی ہیں۔ اور اِن کی جسمانی بناوٹ اس کے بعد تبدیل ہُوئی۔

اب یہ عمل کس طرح واقع ہُوا۔ ذیل کی دلیل سے روشن ہو جائیگا۔ کسی قدیم زمانہ میں جانوروں کا ایک گروہ خوراک نہ ملنے کی وجہ سے جنگل میں شکار میں مشغول ہو گیا۔ شکار پر زندگی بسر کرنے کے باعث اِن کے دانت۔ اُن کا پیٹ بھی آہستہ آہستہ اِس قسم کی شکل میں ڈھلا گیا۔ جس قدر اُن کی عادات پختہ بنتی گئیں۔ اُسی قدر جسمانی تبدیلی بھی پختہ بنتی گئی۔ حتیٰ کہ وہ جانور خالص طور پر درندے بن گئے۔ جس طرح ایک گروہ شکار کرنے کی وجہ سے درندوں میں شامل ہو گیا۔ اِس طرح دوسرے

گروہ نے گھاس پات پر گذران کرنے سے معصومیت کی عادات اختیار کریں۔ اور اُن کی جسمانی بناوٹ بھی ویسی ہی بن گئی۔ جس گروہ نے جو عادات اختیار کریں۔ اِن سے انہیں موڑنا بہت ہی محال بن گیا ہے اِس وجہ سے درندے اور سبزی خور دو گروہوں میں سب جانور تقسیم کئے گئے ہیں"۔

ڈاکٹر کلاگ Kellog بھی اِس دلیل کی تصدیق کرتے ہیں۔ وہ لکھتے ہیں۔ "یہ زیادہ معقول معلوم ہوتا ہے۔ کہ ہم اِس صداقت کو تسلیم کریں۔ کہ بعض خور حیوان خوراک نہ ملنے کی وجہ سے گوشت خور بن گئے ہیں۔ کیونکہ وُہ دُوسری طرح زندہ ہی نہیں رہ سکتے تھے۔ چُنانچہ بہت سے گھریلو حیوان بھی مصنوعی طور پر گوشت خوری کی عادت پیدا کرنے سے یا دُوسری خوراک نہ ملنے کے باعث گوشت خور بنجاتے ہیں چنانچہ مقام Non ticket نان ٹکٹ کی گائیں جب انہیں خوراک نہیں ملتی۔ تو برف کے نیچے سے اپنے کھرُوں سے مچھلی کے چمڑے کو جو کہ سمندر کے کنارے پر کثیر التعداد میں پڑے رہتے ہیں۔ باہر نکال لیتی ہیں۔ گھوڑے اور بکریاں گائے کا گوشت کھانے کی عادت پڑنے پر اسے خوشی سے کھا لیتی ہیں۔ مسٹر رسل صاحب Russel اپنی مشہور کتاب خوراک اور طاقت میں لکھتے ہیں۔ گھوڑا۔ بیل بھیڑ قدرتی طور پر گوشت خور نہیں ہیں۔ مگر اس عادت میں پڑنے سے گوشت خور بن چکے ہیں۔ ٹنگ نارے میں گائے پر اِس قسم کے تجربات نہ

چکے ہیں۔ چنانچہ گوشت خوری کی عادت ڈالنے سے وہ گوشت خور بن چکی ہے
ہماری دانست میں مفصلہ بالا دلائل زبردست ہیں۔ ہم نے چند سائنس دان عالموں کی شہادت پیش کی ہے۔ مگر اس مضمون پر بہت سے تجربات ہو چکے ہیں۔ جن سے اس مسئلہ کی صداقت امر مسلمہ بن گئی ہے۔
پس ایسے زبردست واقعات کی موجودگی میں یہ یقین کرنا سراسر غلط ہے۔ کہ درندوں کی ہستی کے لئے قدرت ذمہ وار ہے۔ جیسے انسانوں کے جرائم یا گناہ کے لئے وہ خود ہی ذمہ وار ہیں۔ اس طرح خونخوار درندوں کے لئے اُن کی مصنوعی عادات ذمہ وار ہیں۔ اس سے یہ بخوبی آشکار ہے کہ جیسے خوراک نہ ملنے کی وجہ سے معصوم جانور مخلوق آزار درندے بن سکتے ہیں۔ ویسے ہی معصوم طبع اشخاص خود غرضی یا نفسانیت کی وجہ سے ظالم یا مردم آزار اور خود پرست بن سکتے ہیں۔ قدرت میں ایک ہی قاعدہ اور اصول ہے۔ خواہ اس کا عمل حیوانی عالم میں ہو۔ یا انسانی دُنیا میں۔

ہمیں یاد رکھنا چاہیئے۔ کہ ہمارا ہر ایک خیال ہمارے جسم اور چہرہ کی رنگت تبدیل کر دیتا ہے۔ کسی نیک خیال اور معصوم شخص کو دیکھیں۔ وہ کیسا مطمئن معلوم ہوتا ہے۔ اس کے برخلاف چور یا ڈاکو کیسا پریشان دکھلائی دیتا ہے۔ گو بارونق سے خالی ہے۔ کسی نیک فعل کے کرنے پر ایک خاص قسم کی مسرت تمہارے چہرہ پر خود بخود نمودار ہوتی ہے۔ مگر کسی بدعملی کے سرزد ہونے سے تمہارا دل اپنا سکون کھو دیتا ہے۔ عین یہی حال جانوروں کا ہے۔ جو جانور معصوم طبع ہیں۔ وہ ہمیشہ عزیز معلوم

ہوتے ہیں۔ گویا محبت اِن کے چہرہ سے ٹپک رہی ہے۔ اِن سے ہر ایک شخص پیار کرنا چاہتا ہے۔ اِن کے چہرہ پر رونق اور اِن کا دِل شاد معلوم ہوگا۔ مگر اِس کے برخلاف جو جانور دُوسروں کے گوشت پر گذران کرتے ہیں۔ وہ شکل میں ہیبت ناک اور عادات میں خونخوار ہوتے ہیں۔ اُن کے چہرہ سے خونخواری ٹپکتی ہے۔ اُن کے جسم پر مسرّت کا نام ونشان نظر نہیں آتا۔ ایک خاص قسم کی پژمردگی اِن کے چہرہ پر ہمیشہ قایم رہتی ہے وہ کُند فہم اور نہائت تنگدل ہوتے ہیں۔ نہ وہ کِسی دُوسرے جاندار سے محبت کرتے ہیں۔ نہ ہی کوئی اِن سے پیار کرتا ہے۔ اِس کے علاوہ وہ ہمیشہ کمینہ ہتھیاروں سے کام لیتے ہیں۔ چونکہ دُوسرے جانور جنہیں وہ شکار کرتے ہیں۔ اِن سے زیادہ سمجھدار یا چوکنے ہوتے ہیں۔ اِس لئے درندے ہمیشہ فن و فریب سے کام لیتے ہیں۔ اور اِسی قِسم کے عادات کے وہ خوگر بن جاتے ہیں مخصوصیت ہمیشہ سچائی اور راست روی کے ساتھ ملحق رہی ہے۔ مگر خونخواری ہر ایک زمانہ میں کجروی۔ فریب اور مکاری کے ساتھ وابستہ رہی ہے۔ اِن ہی وجوہات سے مخصومیت یا اہنسا کو دھرم یا مذہب کا سب سے اعلیٰ اصول مانا گیا ہے۔

یہ اِنسان کا اختیار ہے۔ کہ جس طرح کی خوراک چاہے۔ وُہ استعمال کرے۔ مگر وہ اِس اصول کو خوب ذہن نشین کرلے۔ کہ غیر قدرتی خوراک کے نتایج بھی غیر قدرتی ہونگے۔ قدرت اپنے اصول کو کسی ذات یا فرقہ کے لئے معطّل نہیں کر سکتی۔ اِنسان کی عادات اور

جذبات کے مُطابق اس کا اِخلاق اِس کا دل بنیگا۔ اَور جیسا دل ہوگا۔ ویسا ہی اثر جسم پر نمودار ہوگا۔ جو عادات ہم اِس جہان میں قایم کر لیتے ہیں۔ وہ ہی موت کے بعد بھی ہمارے ساتھ چلتی ہیں۔ پس ہمیں اپنی عادات قایم کرتے وقت قدرت کے قانوُن سے بیخبر نہیں رہنا چاہیئے۔ خوراک عادت کے قایم کرنے میں اعلیٰ وسیلہ ہے۔ جو خوراک دُوسرے جانداروں کو ستا کر حاصل کی جاتی ہے۔ یا دُوسرے اِنسانوں کی حق تلفی سے پیدا کیجاتی ہے۔ وہ یقیناً سُکھ کا مُوجب نہیں ہو سکتی۔ حیوان کشی یا مردم آزاری دونوں یکساں ہیں۔ اور دونوں اصُولِ قدرت کے خلاف ہیں جیسی خوراک ہم کھاتے ہیں۔ اِسی قِسم کے خیالات ہمارے دماغ میں پیدا ہوئے ہیں۔ اور اِس قِسم کے جذبات ہمارے دِل پر قبضہ کرتے ہیں۔ غیر قدرُتی خوراک سے ناپاک جذبات پیدا ہوتے ہیں۔ یہ ہی جذبات ہمارے جسم پر نمودار ہوتے ہیں۔ اور ہماری عادات بناتے رہتے ہیں بعض لوگوں کا خیال ہے۔ کہ وہ اِس زندگی میں جس طرح چاہیں۔ قدرُت کے قانوُن کو توڑ سکتے ہیں۔ مگر یہ سراسر غلط فہمی ہے۔

جو خوراک دُوسرے اِنسانوں کی حق تلفی سے حاصِل کی جاتی ہے

وہ ہمیشہ دُنیا میں اندھیر پیدا کرنے کا موجب بنتی ہے۔ جو لوگ اِس قِسم کا فعل کرتے ہیں۔ وہ آگ سے کھیلتے ہیں۔ وہ دُنیا کا امن برباد کرتے ہیں اَور اپنا امن بھی کھوتے ہیں۔ آئیندہ نہ وہ خود امن سے اپنے ایام کاٹ سکتے ہیں۔ نہ ہی دُوسرے اُن کو آرام سے بیٹھنے دیتے ہیں۔ چوروں

ڈاکوؤں یا دُوسرے مردم آزاروں کی زندگی سراسر خطرناک ہوتی ہے وہ اِنسانی سوسائٹی کے دُشمن ہیں۔ اور اِنسانی سوسائٹی اُن کی دُشمن رہتی ہے۔ نیز اِس بات کی تاک میں لگی رہتی ہے۔ کہ وہ اپنے اعمال کا خمیازہ جلدی بھگتیں۔

دُنیا میں جس قدر گناہ ہوتے ہیں۔ ان کا نوّے فیصدی حصّہ خوراک کے ضمن سے تعلّق رکھتا ہے۔ جن مُلکوں یا جن زمانوں میں خوراک کی پاکیزگی کے اصُول کو مدنظر رکھا گیا ہے۔ لوگوں کی اِخلاقی اور تمدّنی حالت میں حیرت خیز تبدیلی واقع ہوگئی ہے۔ بیماری بہت حد تک نایاب ہوگئی ہے ہمارے لئے محض بیرُونی صفائی کا خیال رکھنا کافی نہیں ہوگا۔ بلکہ سب سے بڑھ کر اِنسانی خوراک کا خیال مدنظر رکھنا چاہیئے۔ مارکو پالو وینس کا مشہور سیاح تیرھویں صدی میں ہندوستان میں آیا تھا۔ وہ تحریر کرتا ہے "ہندوستان کے لوگ نہ تو شراب پیتے ہیں۔ نہ ہی جانوروں کا گوشت کھاتے ہیں۔ وہ اپنے کاروبار میں پُورے دیانتدار ہیں۔ اِس جہان میں ایسی کوئی چیز نہیں ہے۔ جو انہیں جھُوٹ بولنے کی ترغیب دے سکے" یہ خوراک کی پاکیزگی کے نتائج ہیں۔ اِس قسم کے بیانات چینی سیاح فاہین کی تحریروں میں پائے جاتے ہیں۔ وہ لکھتا ہے۔ کہ اِس مُلک میں کوئی شراب کی دوکان نہیں ہے۔ نہ ہی قصاب کی دوکان کہیں پائی جاتی ہے۔ لوگ نہ تو شراب پیتے ہیں۔ نہ ہی جانوروں کا گوشت کھاتے ہیں۔ اِس کا نتیجہ بھی وہ ہی سیاح قلمبند کرتا ہے" کوئی

ناجائز قانون مُلک میں رائج نہیں ہے۔ فوجداری قوانین نہایت مُنصفانہ ہیں۔ پھانسی کی سزاء کسی کو نہیں ملتی۔ لوگ آسُودہ حال اور نیک چلن ہیں" موجُودہ دُنیا اِخلاقی معجُزات پر باور نہیں کرتی۔ اِس کی وجہ یہ ہے۔ کہ مادی اسباب نے لوگوں کا اِعتقاد اِخلاقی مُعجزات سے کم کر دیا ہے۔ وہ محض بیرُونی صفائی کو ہی صحت کا اعلیٰ وسیلہ سمجھتے ہیں۔ اِنسانوں کا اِعتقاد اخلاقی عنصر پر بہت ہی کم رہ گیا ہے۔ وہ اِس قدرُت کو بھی اِخلاقی عنصر سے خالی سمجھتے ہیں۔ اکثر لوگوں کا تو یہ ایمان ہو رہا ہے۔ کہ جسمانی قوّت کے لئے یا قومی طاقت کے پیدا کرنے کے لئے اِخلاقی عنصر کی چنداں ضرورت ہی نہیں ہے۔ قدرُت طاقتوروں کی طرفدار ہے۔ کمزور کی دُشمن ہے۔ محض جسمانی یا دماغی قابلیّت کی وجہ سے کمزور نسلوں کو مغلوب کیا جا سکتا ہے۔

مگر تھوڑے سے تجربہ زندگی سے یہ معلوم ہو جائیگا کہ اس سے زیادہ خطرناک خیال دُوسرا نہیں ہو سکتا۔ ہم اِن لوگوں سے جو اِن خیالات کو صحیح سمجھتے ہیں۔ یہ عرض کر دینا ضروری خیال کرتے ہیں۔ کہ پیدائیش عالم کا مقصد امن۔ صُلح۔ عالمگیر محبّت ہے۔ قدرُت امن کی طرفدار ہے جیسے پانی ہمیشہ اپنی سطح ہموار رکھتا ہے۔ ویسے ہی قدرُت ہمیشہ امن قائم رکھنے کی طرف کوشش کرتی رہتی ہے بے امنی قدرُت کے اصُول ہستی کے خلاف ہے۔ ہر ایک طُوفان کا نتیجہ سکون ہوتا ہے۔ ہر ایک اندھیری دُنیا کے گرد و غبار کو اٹھا لے جاتی ہے۔ اور اِس کے بعد امن

قایم ہوجاتا ہے۔ طوفان یا اندھیری غیر معمولی حرارت یا سردی کا نتیجہ ہوتی ہے اور یونہی جن وجوہات نے انہیں پیدا کیا تھا۔ وہ اپنی قوت ختم کر دیتی ہیں۔ طوفان کا بھی خاتمہ ہوجاتا ہے۔ مگر طوفان یا اندھیری قدرت کا اصول نہیں ہے۔ عین اس طرح گناہ یا بیماری انسانی دنیا کا اصول نہیں ہے۔ بلکہ غیر معمولی حالات کا نتیجہ ہے قدرت نظام کی معاون ہے۔ جیسے بیرونی دنیا میں سخت گرمی یا سردی طوفان پیدا کر دیتی ہے۔ ویسے ہی انسانی دنیا میں اخلاقی غلط کاریاں انقلاب پیدا کرتی ہیں۔ مگر نہ تو طوفان نہ ہی انقلاب اصول قدرت ہیں۔ قانون ارتقا ثابت کر رہا ہے۔ کہ جیسے اس جہان میں موذی جاندار یا درندے دن بدن کم ہوتے جاتے ہیں۔ ویسے ہی وحشی اقوام جو مردم خوری کی خوفناک عادت میں مبتلا ہوگئی تھیں۔ آہستہ آہستہ غائب ہوتی جاتی ہیں۔

پس بیرحمی یا خونخواری آج تک کوئی نیک نتیجہ نہیں پیدا کر سکی ایمرسن امریکہ کا خاص محقق ہے پچھلے کئی سو برسوں میں اس قسم کا سمجھدار محقق شاید ہی دوسرا کوئی ہوا ہوگا۔ وہ لکھتا ہے "انصاف میں التوا نہیں ہوتا۔ قدرت ہر جگہ اخلاقی زندگی سے بھری ہوئی ہے۔ جیسے تمہارے اندر روح ہے۔ ویسے ہی قدرت بھی روحانی طاقت سے زندہ ہے۔ ایک کمل طاقت دنیا کے تمام حالات پر حکمران ہے، قدرت علم حساب کی ایک تختی ہے۔ خواہ تم اسے کسی طرح پھیرو۔ اسکی ہم وزنی برابر رہتی ہے۔ کوئی تم کوئی شکل اختیار کر لو۔ وہاں ہی تمہاری

صحیح قیمت تمہیں مِل جائیگی۔ ہر ایک بھید آشکارا ہو کر رہتا ہے۔ ہر ایک جُرم کی سزا مُلکر رہتی ہے۔ ہر ایک نیکی کا معاوضہ مل جاتا ہے۔ ہر ایک بدی کا خمیازہ بھگتنا پڑتا ہے۔ ہر ایک ظلم کا علاج چپ چاپ طریق سے ہوتا رہتا ہے۔ قدرت کا قانون اٹل ہے۔ عوض معاوضہ کا اصول بالکل صحیح ہے۔ جہاں دُھوآں ہے۔ وہاں آگ بھی ہوگی۔ جہاں تم ایک ہاتھ یا عُضو کو دیکھتے ہو۔ اِس کے پیچھے جسم بھی ہوگا۔ جس کا ایک یہ عُضو ہے۔"؟

زمانہ قدیم میں اِنسان کی خوراک

موجُودہ زمانہ کے محقق یہ اعلان کرتے ہیں۔ کہ نہایت قدیمُ الایّام میں جبکہ اِنسان اِس زمین پر پہلے پہل پیدا ہُوا تھا۔ وہ پھلاہاری تھا۔ یعنی محض پھلوں پر گذران کرتا تھا۔ اِس زمانہ میں نہ تو کاشت کاری کا رواج جاری ہُوا تھا۔ نہ ہی گوشت خوری کا خیال کسی کو آیا تھا۔ اِس زمانہ کا دَور دَورہ مُدّتوں تک جاری رہا۔ جُوں جُوں اِنسان کی آبادی بڑھتی گئی۔ اور پھلوں کی تعداد اُن کی خوراک کے لئے کافی نہ رہی۔ جانوروں یا مویشیوں کی امداد کی ضرورت محسُوس ہوئی۔ چنانچہ پھلوں کے بعد غلہ بانی کا زمانہ جاری ہُوا۔ اور جانوروں کے دودھ۔ دہی۔ مکھن پر کئی مُدّتوں تک اِنسان

گذران کرتا رہا ہے۔ یا فالتو جانوروں کو مار کر گوشت پر زندگی بسر کرنے کا
خیال اِس زمانہ میں پہلے پہل پیدا ہُوا۔ جب غلہ بانی سے انسان کاشتکاری
کی طرف مُتوجہ ہُوا۔ تو جانوروں یا مویشیوں کی قدر و منزلت پہلے سے بہت
بڑھ گئی۔ اور انہیں مارنا گناہ سمجھا گیا۔ جن ملکوں میں لوگوں کی زندگی کا انحصار
محض کاشتکاری پر تھا۔ وہاں گوشت خوری کو عموماً بُرا سمجھا جانے لگا۔ اور
اِس کی ممانعت کی خاطر مذہبی رہنماؤں نے ہدائتیں جاری کر دیں۔ چنانچہ
اِن سب منازل کا ذکر ویدوں میں موجود ہے۔ اور ہندوؤں کی تاریخ اِس
کی تصدیق کرتی ہے۔ رگ وید اور یجروید میں بہت سے منتر انسانی دُنیا
کے پھلاہاری زمانہ کے مُتعلق پائے جاتے ہیں۔ اِس کے بعد ایسے حالات
بھی اس مُلک میں پیدا ہو گئے تھے۔ جبکہ بعض اشخاص کی رائے گوشت خوری
کے حق میں قایم ہو گئی تھی۔ اگرچہ یہ رائے عوام الناس کی نہ تھی۔ اور
مذہبی ویدک رشی عام طور پر اُس کے حق میں تھے۔ اِس واسطے جو لوگ
ہندوؤں کی قدیمی تاریخ میں جانوروں کے قتل یا گوشت خوری کا ذکر
بتلاتے ہیں۔ وہ ایسے اشخاص کی رائیں ہی پیش کرتے ہیں۔ مگر وہ مُلک
کی تہذیب یا عام رواج کے ذکر سے اغماض کرتے ہیں۔ یہ
دونوں گوشت خوری کے خلاف تھے۔ کاشتکاری کے زمانہ میں جانوروں
کے مارنے کو ہر ایک قوم میں جو کاشتکاری پر گذران کرتی رہی ہے۔ گناہ
قرار دیا گیا تھا۔ کیونکہ بلا مویشیوں کی امداد کے کاشتکاری کا امکان ہی نہیں
ہے۔ پس جہاں تک تاریخ کا تعلق ہے۔ یہ وثوق سے کہا جا سکتا

ہے کہ پھل ہی انسان کی قدرتی خوراک تھی۔ اور گوشت خوری کا رواج اس کے مدّتوں بعد مصنوعی وجوہات سے پیدا ہوا تھا۔ اور بعض اقوام میں جلدی ممنوع قرار دیا گیا۔ البتّہ جن ملکوں میں انسانوں کی گذران غالبا پانی پر تھی۔ کیونکہ وہاں کاشتکاری کے لئے زمین مزروعہ بننے کے قابل نہیں تھی۔ مثلاً ان ممالک میں جہاں صحرا تھے۔ یا جہاں دلدل زیادہ تھے۔ جیسے منگولیا۔ عرب یا سائیریا میں جانوروں کی پرورش کے سوائے کوئی دوسرا ذریعہ معاش کا تھا ہی نہیں۔ اس وجہ سے وہاں کے باشندے عموماً گوشت خور بنتے گئے۔

چنانچہ یہ رواج ان ملکوں میں ہر ایک زمانہ میں جاری رہا ہے۔ اور اب بھی موجود ہے۔ یورپ کے سرد ملکوں میں جہاں کاشتکاری کا موقعہ ہی کم تھا۔ مثلاً شمالی لدیڈن۔ شمالی روس ڈنمارک مغربی پولینڈ مشرقی جرمنی میں لوگ عموماً مچھلیوں پر گذران کرتے رہے ہیں۔ مگر ان ممالک میں جہاں کاشتکاری ترقی کر سکتی ہے۔ لوگ مویشیوں یا جانوروں کی زیادہ قدر کرتے پائے جاتے ہیں۔ غرضیکہ موجودہ تحقیقات یہ ثابت کرتی ہے۔ کہ گوشت خوری کا رواج قدرتی نہیں ہے۔ بلکہ اقوام یا لوگوں کی ضروریات زندگی کے مطابق بڑھتا یا گھٹتا رہا ہے۔ جن ممالک میں لوگ خالص طور پر کاشتکاری پر گذران کرتے رہے ہیں۔ وہاں یہ عموماً نہایت ہی کم پایا جاتا رہا ہے۔

انسان کے قدرتی طور پر پھلاہاری ہونے کے متعلق سائنس گئی

نہائت زبردست دلائل پیش کرتا ہے۔ جو کہ بُرہان قاطع خیال کیجا سکتی ہیں۔ اور جن کی تردید میں کوئی بھی معقول بات نہیں کی جا سکتی۔ سائنس بتلاتا ہے۔ کہ اِنسان اپنے جذبات۔ حواسات۔ جسمانی بناوٹ میں Anthropaid ape یا لنگور سے بہت ملتا جُلتا ہے چنانچہ لنگور اور انسان کا خوُن ایک ہی قِسم کا ہے۔ دونوں کی ہڈّیاں یا جسمانی اعضاء بھی یکساں ہیں۔ شکل اور شباہت میں بھی مُشابہت بہت ہی گھری ہے۔ دونوں کے جذبات اور حواس یکساں ہیں اور نسل پیدا کرنے کے اعضاء بھی یکساں ہیں۔ دونوں کی موت بھی یکساں طریق سے واقع ہوتی ہے۔ اور دونوں پر ایک ہی قِسم کے زہر کا اثر بھی یکساں ہوتا ہے۔ لنگور کے جِسم پر بال بھی اِس قِسم کے ہیں۔ جیسے کہ اِنسان کے اوپر ہیں۔ اگر آدمی اور لنگور کے پاؤں ایک دوسرے نہیں ملتے۔ تو اِس کی وجہ یہ ہے۔ کہ اُن کا طریق زِندگی مُختلف ہے اب چونکہ لنگور پھیلا آ رہا ہے۔ اِس لئے اِنسان بھی قدرتی طور پر پھیلا ہوا ہونا چاہیئے۔

جرمنی کا مشہور سائنس دان مسٹر ہیکل Hechal جس کی شہرت مغربی علمائے سائنس میں نہایت اعلیٰ درجہ کی ہے۔ لکھتا ہے اِنسان اور لنگور میں مُشابہت صرف ظاہری ہی نہیں ہے۔ بلکہ یہ دونوں ہر ایک صوُرت میں ملتے جلتے ہیں۔ دونوں کی دوصد ہڈّیاں ایک ایک ہی ترتیب سے قدرت نے جوڑی ہیں۔ دونوں کی تین سو نسیں

بھی ایک اصُول پر بنائی گئی ہیں۔ جو ان کے حرکت کرنے یا چلنے پھرنے کا موجب ہیں۔ دونوں کے بال بھی ایک ہی قسم کے ہیں۔ ۳۲ دانت بھی اِس ترتیب سے لگے ہوئے ہیں۔ ہاضمہ اَور نسل پیدا کرنے کے اعضاء بھی ایک ہی قسم کے ہیں۔

سائنس داان عالموں کا مُتفقہ فیصلہ ہے۔ کہ انسان اَور لنگور دونوں ہاتھ۔ پاؤں۔ ناخن میں ایک دُوسرے کے مشابہ ہیں۔ دونوں سیدھے چلتے ہیں۔ دونوں کی دم نہیں ہوتی۔ اِن کے جسم پر لاکھوں سُوراخ ہیں۔ دانت بھی تعداد اَور شکل میں یکساں ہیں۔ دونوں کے مُنہ میں گلٹیاں ہیں اَور زبان صاف ہے۔ چھاتی کی بناوٹ بھی یکساں ہے۔ یعنی اس کے اوپر دودھ پلانے والے مقامات ہیں۔ پیٹ کی اندرُونی شکل بھی یکساں ہے دونوں میں پیٹ کی خوراک لے جانے والی انتڑیوں کی لمبائی جسم سے بارہ گُنا ہے۔ اب چونکہ a he لنگور پھلا ہاری ہے پس انسان کا بھی پھلا ہاری ہونا لازمی ہے۔ قدرات کا یہ اصُول ہے کہ جہاں جسمانی بناوٹ یکساں ہے۔ وہاں اِس کا عمل یا اثر بھی یکساں ہونا لازمی ہے۔

فصل دوئم

خوراک اور صحت

پاکیزگی اور صحت لازم ملزوم ہیں۔ طاقتور اور پاکیزہ جسم بیماری پیدا کرنے والے سب جراثیم کا مقابلہ کر سکتا ہے۔ اِنسان کو خالص ہوا تازہ پانی اور پاک خوراک کی ضرورت ہے۔ مگر بیرونی جسم بجنسہٖ اندرونی حالات کے تابع ہے۔ مسٹر ایڈورڈ کارپینٹر Edward Carpenter جس کی علمی قابلیت کا ایک زمانہ قائل ہے۔ صحت کے متعلق ذیل کے خوبصورت الفاظ میں ہمارے خیالات کی تائید کرتے ہیں۔

صحت ایک ایسی حالت کا نام ہے۔ جس میں رُوحانی طاقت جسم کے تمام اقواء پر حکمران رہتی ہے۔ جبکہ بیماری اِس سے اِنحراف کا نتیجہ ہے۔ اِس حالت کو قائم رکھنے کے لئے جسم کے تمام خارجی مادے

باہر نکلنے چاہیئے۔ اور اندرونی اقواؤں کو اپنا کام بھی خوش اسلوبی سے کرکرتے رہنا چاہیئے۔ یہ رُوحانی طاقت خدائی روشنی ہے۔ جو کہ اِنسان کے اندر نمودار ہو کر اس کے تمام اندرونی اور بیرونی قواؤں کو خوش اسلوبی سے چلاتی رہتی ہے۔ یہ اِنسان کے جسمانی اور اندرونی سب زخموں کی معالج ہے۔ جو روکاوٹ اِس رُوحانی طاقت کے باقاعدہ عمل میں حارج ہوتی ہے وہی بیماری پیدا کرتی ہے۔ اور اِس رُوحانی طاقت کو روکو روک دیتی ہے پس بیماری اور گناہ دونوں کا صدور ایک ہی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ دونوں اِس رُوحانی طاقت کے خلاف بغاوت یا نامطابقت سے پیدا ہوتے ہیں۔ جو خوراک دُوسرے جانداروں کی حق تلفی سے حاصل کی جاتی ہے وہ غیر قدرتی ہے۔ اِس کی وجہ یا موجب نفسانیت ہے۔ یہ اِنسان خود کے اخلاقی جذبات کو کچل ڈالتی ہے۔ اور اُس کے جسم پر بھی مُہلک اثر ڈالتی ہے۔

(۲) اِنسان کا جسم ایک مشین کی مانند ہے۔ اِسے تازہ خوراک اور تازہ غذا کی ضرورت ہے۔ جیسے مشین کو تیل کی ضرورت ہے۔ یہ خوراک کھاتا ہے۔ اور قوت پیدا کرتا ہے۔ ہماری سب قوتوں کی اصلی وجہ خوراک ہے۔ خوراک طاقت کا مجسم نمونہ ہے۔ اِنسان اِسے ہضم کرتا ہے اور قوت میں تبدیلی کر دیتا ہے۔ دماغ اِسے خیالات میں منتقل کر دیتا ہے۔ اور خون اِس سے طاقت حاصل کرتا ہے یہ جسم کے تھکے ماندے اور کمزور اجزاء کی مرمت کر دیتی ہے۔ اور ہماری طاقت کو از سرِ نو

بڑھا دیتی ہے۔ اور ہمیں کام کرنے کی قوّت بخشتی ہے۔ خوراک حقیقت میں زندگی ہے۔ کیونکہ یہ تمام جانداروں کی زندگی کا موجب ہے۔ اس کی قوّت کا وسیلہ سورج کی روشنی ہے۔ سب پودے سورج سے ہی طاقت حاصل کرتے ہیں۔ سورج اس نظامِ شمسی میں سب قوّتوں کا مرکز ہے۔ اِنسان اور حیوان دونوں نباتات سے طاقت حاصل کرتے ہیں سبزیات یا پھلوں سے ہم براہ راست قوّت حاصل کرتے ہیں لیکن جانور یا حیوان کا گوشت کھانے سے ہم اس کی استعمال شدہ طاقت کو اپنے اندر داخل کرتے ہیں۔ چونکہ پودوں پر براہ راست سورج کی روشنی اثر کرتی ہے اس سے ان سے خوراک حاصل کرنا قدرت کی طاقت کا سچا استعمال ہے۔ مگر حیوان کے گوشت میں بہت سے زہریلے مادے موجود ہوتے ہیں خواہ ایک جانور کیسا ہی تندرست معلوم ہوتا ہو۔

کئی مادے تو پہلے ہی موجود ہوتے ہیں۔ اور بعض موت کے وقت پیدا ہو جاتے ہیں۔ جب تک حیوان زندہ رہتا ہے۔ یہ زہریلے مادے اس کے جسم سے انتڑیوں کے ذریعے یا پیشاب اور فضلہ کے ذریعے یا اس کے پھیپھڑوں سے باہر نکلتے رہتے ہیں۔ جب یہ مر جاتا ہے تو یہ تمام باہر نکلنے بند ہو جاتے ہیں۔ اور اس کے گوشت میں جمع ہو جاتے ہیں۔ پس یہ اُس اِنسان میں جو کہ اس کا گوشت کھاتا ہے۔ داخل ہو جاتے ہیں۔ اور اس کی صحت کو بگاڑنے کا موجب بنتے ہیں۔

(۳۱) نفس پرستی کا راستہ بہت ہی مہلک ہے۔ ڈاکٹر ہیگ Haig

فرماتے ہیں "نفس پرستی نے کئی انسانوں کی زندگی کا ستیاناس کر ڈالا ہے
لیکن خود ضبطی کسی قوم کی ترقی کے لئے ایک شاہراہ کھول دیتی ہے۔
انسان کی خوراک اس امر کا فیصلہ کر دیتی ہے۔ کہ وہ کونسا راستہ اختیار کرے
طاقت ہماری زندگی کے قیام کے لئے نہایت ضروری چیز ہے۔ اس
سے ہم زندہ رہتے ہیں۔ اگر کوئی انسان ہمیشہ تندرست رہنا چاہتا ہے
تو وہ صحت اور طاقت ور خوراک کا استعمال کرے"۔ سر ہنری تھامپسن
صاحب Sir Henry Thompson صاحب لکھتے ہیں۔ کہ
دنیا میں جتنی امراض ہیں۔ ان میں سے آدھی خوراک میں غلطی کے باعث
پیدا ہوتی ہیں۔ مسٹر لوئیس کوہنی Louis Kuhnee پانی
سے علاج کے مشہور معالج ہیں۔ ان کی تصانیف دنیا کی ہر ایک مہذب
زبان میں ترجمہ ہو چکی ہیں۔ وہ اپنے نئے طریق علاج میں لکھتے ہیں "بیماری
غلط خوراک کا نتیجہ ہوتی ہے۔ ایسی خوراک کے نتائج آہستہ آہستہ معلوم
ہو جاتے ہیں۔ جب انسان قدرتی خوراک سے ہٹ کر غیر قدرتی کو اختیار
کرتے ہیں۔ تو انہیں جاننا چاہیئے۔ کہ غیر جنسی مادہ غیر قدرتی خوراک کا
نتیجہ ہے۔ یہ خراب ہاضمہ اور غلط خوراک سے پیدا ہوتا ہے۔ پس یہ ہمارا
فرض ہونا چاہیئے۔ کہ بری خوراک اور خراب ہاضمہ سے بچیں۔ ہم نے
دنیا میں اکثر دیکھا ہوگا۔ کہ کئی آدمی جو جسم میں موٹے ہیں۔ بہت ہی کم خوراک
کھاتے ہیں۔ تاہم وہ موٹے رہتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے۔ کہ ایسے آدمی
غیر جنسی مادہ کی بہتاتیت اپنے جسم میں جمع رکھتے ہیں۔ جس سے وہ دکھ

اٹھلاتے ہیں۔ اِس کے برعکس کمزور پتلے۔ دُبلے رہتے ہیں۔ جو خوراک وہ کھاتے ہیں۔ وہ جسم میں داخل ہوتی ہے لیکن وہ اِس سے صحیح فائدہ حاصل نہیں کر سکتے۔ اِس کی وجہ یہ ہے۔ کہ خوراک کا کثیر حصّہ استعمال میں نہیں آتا ہے۔ یا پُورے طور پر کام میں نہیں لایا جاتا ہے۔ اِس سے صاف ظاہر ہے۔ کہ خوراک کا جسم میں داخل ہو جانا باقاعدہ ہاضمہ کا کوئی ثبوت نہیں ہے۔ جیسے کہ بہت سے آدمی بدقسمتی سے خیال کرتے ہیں

سمجھدار ناظرین اِس بات کو پہچان گئے ہونگے۔ کہ مقوّی خوراک کی فہرست میں جانوروں کا گوشت۔ شراب۔ قہوہ چائے وغیرہ شامل نہیں ہیں بلکہ اس میں ویسی چیزیں شامل ہیں۔ جو کہ زُود ہضم ہوں۔ کیونکہ جس قدر جلدی ہمارا جسم کسی خوراک کو ہضم کر سکے۔ اتنی ہی جلدی وہ اِس سے فائدہ حاصل کر سکتا ہے۔ اور اِس سے طاقت پاتا ہے۔ اِنسان کی قُوّت خوراک کے ہضم ہونے پر منحصر ہے۔ سخت خوراک جلدی ہضم نہیں ہو سکتی۔ اِس لئے اِس کے ہضم ہونےسے پہلے دُوسری چیز تناول نہیں کرنی چاہئے۔

لوگ روزہ رکھنے کے فائدہ سے بے خبر ہیں۔ سانپ۔ ہرن خرگوش موسم سرما میں روزہ رکھتے ہیں۔ اور سخت درجہ کی سردی کی شدت کو برداشت کر سکتے ہیں۔ زیادہ کھانے سے بہت سی اِمراض پیدا ہوتی ہیں۔ بیماری تب ہی پیدا ہوتی ہے۔ جبکہ خوراک ہضم نہیں ہوتی ہے جو خوراک قدرتی طور پر لذیذ معلوم ہوتی ہے۔ اور جس کی طرف اِنسان کی

رغبت قدرتاً ہوئی ہے۔ وہ بہت آسانی سے ہضم ہو جاتی ہے۔ ایسی خوراک کو زیادہ مقدار میں تناول کرنے سے بیماری پیدا ہوتی ہے۔

جو خوراکیں پکائی جاتی ہیں۔ یا مصالح لگا کر سرکہ میں ڈالی جاتی ہیں وہ طاقت میں قدرتی حالت سے بدرجہا کم ہو جاتی ہیں۔ اگرچہ وہ اسطرح دیر تک قایم رہ سکتی ہیں۔ پکی ہوئی خوراکوں میں وہ ہی جلدی ہضم ہو سکتی ہیں۔ جو کہ جلدی تیار ہو جاتی ہیں۔ یا جن میں مصالحہ کم استعمال کیا جاتا ہے وہ خوراکیں جو مائع حالت میں ہوتی ہیں۔ مثلاً شوربا۔ عرق۔ شراب۔ ناریل کا رس ہضم ہونے میں دقت پیدا کرتی ہیں۔ جبکہ ٹھوس خوراکیں جو قدرتی حالت میں ہوتی ہیں۔ یا جو چبائی جا سکتی ہیں۔ کم دقت میں ہضم ہو سکتی ہیں اس وجہ سے مائع خوراک کا باقاعدہ استعمال معدہ کو پھیلا دیتا ہے۔ اور ہاضمہ کو بگاڑ دیتا ہے۔

جو خوراکیں قدرتی حالت میں نفرت پیدا کرتی ہیں۔ وہ صحت کے لئے ہمیشہ مضر ہوتی ہیں۔ خواہ تیار ہونے یا پکنے کی صورت میں کیسی ہی لذیذ معلوم ہوں۔ گوشت اس قسم کی خوراک ہے۔ کوئی آدمی زندہ حیوان کو نگلنا نہیں پسند کریگا۔ نہ ہی بھیڑ کا کچا گوشت کھانا چاہیگا۔ یہ ممکن ہے کہ مصالحوں سے باعمدہ طیاری سے یہ گوشت لذیذ معلوم ہو۔ لیکن جو خوراک ہماری آنکھوں کے سامنے کراہت آمیز معلوم ہوتی ہے۔ ممکن نہیں ہے۔ کہ وہ ایسے وسائل سے صحت آور بن جاوے"

خوراک کی طاقت

ہمارے جسم کی تمام طاقت خوراک کی وجہ سے ہی ہے۔ اِس لئے
سخت احتیاط کی ضرورت ہے۔ کہ ہم کسی ناپاک خوراک کو اپنے اندر
داخل ہونے کا موقعہ مت دیں۔ خوراک کا معدہ میں داخل ہو جانا معدہ کے
اعتدال کا کوئی ثبوت نہیں ہے۔ اگر ہم طاقت حاصل کرنا چاہتے ہیں
تو ہمارا فرض ہے۔ کہ ہم اِسے ہضم بھی کرنے کے قابل ہوں۔ اگر ہمارا
جسم اِس خوراک سے جو ہم کھاتے ہیں۔ فائدہ نہیں اُٹھاتا۔ تو ایسی خوراک
پر وقت اور روپیہ لگانا بے فائدہ ہے۔ ہمیں صرف وہی خوراک کھانی
چاہیئے۔ جو کہ آسانی سے ہضم ہو سکتی ہے۔ ہماری طاقت ہضم ہوئی
خوراک پر منحصر ہے۔ جب تک پچھلی خوراک ہضم نہ ہو جاوے۔ دُوسرا
لقمہ مُنہ میں نہیں ڈالنا چاہیئے۔ جو خوراکیں جسم کے زیادہ مطابق ہیں۔ وہ
آسانی سے ہضم ہو سکتی ہیں۔ ایسی خوراکیں زیادہ مقدار میں کھائی بھی
نہیں جاتی ہیں۔ جو خوراکیں دیکھنے میں خوش ذائقہ معلوم ہوتی ہیں۔ یا جو
قدرتی حالت میں ہمیں کھانے کے لئے ترغیب دیتی ہیں۔ وہ آسانی
سے ہضم ہو سکتی ہیں۔ ان سے ہمیں بہت قوت بھی حاصل ہوتی ہے
لیکن جن خوراکوں کو پکانا پڑتا ہے۔ یا مصالح لگانا پڑتا ہے۔ وہ زود
ہضم نہیں ہوتی ہیں۔ وہ ہر صورت میں قدرتی حالت سے کمزور ہوتی ہیں

اِس واسطے جن خوراکوں کو بہت مصالح لگانا نہیں پڑتا۔ وہ آسانی سے
ہضم ہو سکتی ہیں۔ عام قاعدہ یہ ہے۔ کہ ہر ایک خوراک اِس حالت میں
جس میں قدرت نے اِسے پیدا کیا ہے۔ ہاضمہ کے لئے نہائت اچھی
ہے۔ کیونکہ اِس میں vitamin ویٹمن خالص صورت
میں ہوتے ہیں۔

پس انسان کو وہ خوراک تناول کرنی چاہیئے۔ جو کہ قدرتی حالت میں
پسندیدہ معلوم ہو۔ انسان قدرتاً پھلاہاری ہے۔ اِس لئے گوشت اس کی قدرتی
خوراک نہیں ہے۔

ہر ایک لقمہ خوراک کا اچھی طرح سے چبانا چاہیئے۔ جب تک اِس کا
ذائقہ اچھا معلوم ہو اسے اندر داخل نہیں کرنا چاہیئے۔ قدرت نے انسان
کو دانت عطا کئے ہیں۔ اِس سے قدرت کا منشا یہ ہے۔ کہ ٹھوس خوراک
کو اچھی طرح چبایا جاوے۔ دیسی پھل بدیشی سے ہمیشہ اچھے ہوتے ہیں۔
جہاں انسان بود و باش رکھتا ہے۔ اُس علاقہ کے پھل اسی کیلئے موزوں ہوتے ہیں
اس کی مثال Green Land گرین لینڈ کے باشندے
ہیں۔ اِس ملک کے شمال میں مدامی برف پڑی رہتی ہے۔ اور لوگوں کو
عموماً مچھلیوں کے گوشت پر یا وہیل مچھلی کے تیل پر گذران کرنی پڑتی ہے
چونکہ موسم سرما میں کسی قسم کی خوراک حاصل کرنی مشکل ہو جاتی ہے۔ اِس لئے
تاجر لوگ جنوبی ملکوں کی خوراک وہاں بہم پہنچاتے ہیں۔ مگر اِس سے ان لوگوں
کو کسی قسم کا فائدہ نہیں ہوا۔ یہ لوگ طاقت کے لحاظ سے عموماً کمزور رہتے ہیں

کیونکہ انہیں گوشت کے سوائے کوئی دُوسری خوراک دستیاب نہیں ہو سکتی۔ جنوبی علاقوں سے جو خوراک وہاں لے جائی جاتی ہے۔ وہ بھی بدیشی ہونے کی وجہ سے چنداں مُفید ثابت نہیں ہو سکی۔

غیر جنسی مادہ

یہ وہ مادہ ہے۔ جسے اِنسان کا جسم ہضم نہیں کر سکتا ہے۔ یہ کسی مقام پر بیٹھ جاتا ہے۔ اَور جسم کی شکل بھدّی بنا دیتا ہے۔ پیٹ کا پھُولنا بھی اِسکی ہی وجہ سے ہے۔ غیر جنسی مادہ یا تو معدہ یا چمڑے یا پھیپھڑوں کے ذریعہ داخل ہوتا ہے۔ جب تک اِنسان کا جسم خوراک کو ٹھیک طرح ہضم کرتا رہتا ہے۔ کوئی غیر جنسی مادہ پیدا ہی نہیں ہو سکتا۔ جو لڑکے ماں کے دودھ سے غیر جنسی مادہ کو حاصل کرتے ہیں۔ وہ بیمار پیدا ہوتے ہیں اَور جلدی ہی مر جاتے ہیں۔ یہ مادہ اِن مقامات پر جمع ہوتا رہتا ہے۔ جہاں سے جسم کے اندر سے فُضلہ یا گندے مادے نکلتے رہتے ہیں یہ بذریعہ اسہال یا پسینہ باہر نکلتا ہے۔ یا بہت بار پیشاب آنے سے بھی یہ خارج ہو سکتا ہے۔ مگر جو بقایا رہ جاتا ہے۔ وہ جمع ہو کر جسم میں ایک قسم کا بوجھ بن جاتا ہے۔ اِس کی وجہ سے ہی اکثر آدمیوں کے پیٹ پھُول جاتے ہیں۔ یا پیٹھ پر بھاری مادہ نمودار ہوتا ہے جہاں یہ مادہ جمع ہوتا ہے۔ وہاں سخت درجہ کی حرارت محسوس ہوتی رہتی ہے

اور اِس کا غیر قدرتی پن خود بخود معلوم ہوتا ہے۔ اِس سے ایک قسم کی جلن بھی محسوس ہوتی ہے۔ جو گاسیں اِس سے پیدا ہوتی ہیں۔ وہ جسم میں چلتی پھرتی ہیں۔ بعض تو باہر نکل جاتی ہیں۔ اور بعض ٹھوس حالت میں جمع ہو جاتی ہیں۔ یہ مت سمجھیں۔ کہ یہ غیر جنسی مادہ ایک ہی مقام پر ہمیشہ رہتا ہے۔ بلکہ یہ آہستہ آہستہ دوسرے مقامات پر پہنچتا رہتا ہے۔ اور اِس طرح سارے جسم کو خراب کر دیتا ہے۔ اِس سے سر کی حالت بھی بگڑ جاتی ہے۔ انسان کا رنگ بھورا ہو جاتا ہے۔ یا بہت سرخ ہو جاتا ہے۔ جب معدہ اور انتڑیاں اِس غیر جنسی مادہ سے بھر جاتی ہیں۔ تو اِنسان کا ہاضمہ بھی بگڑ جاتا ہے۔ جو مادہ خوراک اچھی طرح ہضم نہیں ہوتا۔ وہ غیر جنسی مادہ کو بڑھاتا رہتا ہے۔ دُنیا میں جتنی امراض ہیں۔ ان تمام کی جڑ صرف یہی غیر جنسی مادہ ہے۔

غیر قدرتی خوراک کے نقصانات

قدرت ہماری کسی خطا کو معاف نہیں کرتی۔ نہ ہی یہ اِنسانی عذرات کو سنتی ہے۔ یہ کسی خطا کار کو سزا دیئے بغیر نہیں چھوڑتی۔ ہر ایک بیماری غلط کاری یا غلاظت سے پیدا ہوتی ہے۔ گندی ہوا۔ گندہ پانی۔ سڑی بسی ہوئی اشیاء یا مردہ جانوروں کا گوشت سب بیماری کی جڑھ ہیں غیر قدرتی خوراک جسم کے محافظ عناصر کو کمزور کر دیتی ہے۔ اِنسان

کے خون میں کھار کا مادہ ہر ایک مرض کے جراثیم کو تباہ کرنے کا کام دیتا
ہے۔ گوشت خوری اِس کھار کو کم کر دیتی ہے۔ اور ہمیں غیر محفوظ بنا دیتی
ہے۔ اِس سے اِنکار نہیں ہو سکتا۔ کہ گوشت سے پیدا شدہ زہریلے
مادے خون کے سفید اجزا کو نکما کر دیتے ہیں۔ اور انہیں جراثیم کے اثر
سے بچنے کے ناقابل بنا دیتے ہیں۔ یہی وجہ ہے۔ کہ اِنگلستان کے اِن
قصبات میں جہاں گوشت کا اِستعمال زیادہ ہوتا ہے۔ اموات بھی زیادہ
ہوتی ہیں۔ بہت سے لوگ ناسور یا تپ دِق سے یا دوسری امراض سے
جنہیں گوشت خوری پیدا کرتی ہے۔ جلدی مر جاتے ہیں۔ اِن امراض کی
تعداد اِس قدر بڑھ گئی ہے۔ کہ ڈاکٹر لوگ اِس کا اِعلان صاف
صاف الفاظ میں کر رہے ہیں۔ اِس میں کلام نہیں ہو سکتا۔ کہ انسان اور
حیوان کا تعلق نہایت ہی گہرا ہے۔ اور جہاں حیوانات کی جانیں اِس
طرح تلف کیجاتی ہیں۔ وہاں خوفناک امراض کا صدور لازمی ہے۔ غیر قدرتی
خوراک سے جن امراض کا ظہور ہوتا ہے۔ اُن کی فہرست تو بہت ہی
لمبی ہے۔ مگر چند کا ذکر ذیل میں کیا جاتا ہے۔

Tapeworm یہ گائے کے گوشت سے پیدا ہوتا ہے اور
مچھلی کے جسم میں بھی پایا جاتا ہے۔ یہ کیڑا انڈے دیتا رہتا ہے۔ جو کہ
بدرروں کے راستہ سے ندیوں میں چلے جاتے ہیں۔ اور وہاں اِسے
مویشی یا دوسرے جانور پانی پیتے ہوئے نگل جاتے ہیں۔

تپ دق :- یہ مرض مویشیوں یا سؤر میں پایا جاتا ہے۔ جو جانور

ظاہرہ طور پر تندرست معلوم ہوتے ہیں۔ وہ حقیقت میں اِس مرض کے جراثیم سے دُکھ اُٹھاتے ہوتے ہیں۔ اِن جانوروں سے یہ مرض آدمی کو لاگ جاتا ہے۔ یہ امر مُسلّمہ ہے۔ کہ اِن مویشیوں میں سے جو کہ قتل کے واسطے لیجائے جاتے ہیں پچیس فیصدی سے پچاس فیصدی تک اِس مرض میں مُبتلا ہوتے ہیں۔ اور اُن کے مُردہ جسم میں جراثیم موجود ہوتے ہیں۔

میعادی بُخار:۔ ڈاکٹر کلاگ Kellog کا تجربہ ہے کہ میعادی بخار اِن ممالک میں زیادہ ہوتا ہے۔ جہاں مچھلی کا زیادہ اِستعمال کیا جاتا ہے۔ اِس واسطے یہ اِنگلستان۔ مُتحدہ صوبجات۔ فرانس میں زیادہ ہوتا ہے۔

ہیضہ۔ سُؤر اور دُوسرے کئی حیوان بہت سی چُھوت چھات سے پھیلنے والی اِمراض میں مُبتلا ہوتے ہیں۔ جن سے اِن کے گوشت میں زہریلے مادے بڑھ جاتے ہیں۔ اور ہیضہ کے پیدا کرنے کا مُوجب بنتے ہیں۔

سفید داغ یا پھُلبہری:۔ یہ مرض مچھلی کھانے والے لوگوں میں عموماً پایا جاتا ہے۔ ہندوستان میں یہ بنگال میں کثرت سے موجود ہے۔ کیونکہ بنگالی مچھلی کا زیادہ اِستعمال کرتے ہیں۔

اِنسان کو پیشاب گوشت خوری کی وجہ سے Uric acid کی حاجت پہلے سے دوگنی ہو جاتی ہے۔ اِس سے عام امراض۔ درد پیچ

سر درد۔ سفید داغ۔ دِلی کمزوری پیدا ہوتی ہیں۔

ناسور:۔ یہ گوشت خور لوگوں کی عام مرض ہے۔ ڈاکٹر بل صاحب
ملک بی صاحب جنہوں نے اِس مضمون کا خاص طور پر مطالعہ کیا ہے لکھتے
ہیں۔ مُردہ جانوروں کا گوشت جب اِنسان کے جسم میں داخل ہوتا ہے۔
تو یہ گل کر نہایت ہی بُری بدبُو پیدا کر دیتا ہے۔ جو جسم میں قائم رہ کر طرح
طرح کی امراض پیدا کر دیتی ہے۔ اِن امراض کا اصلی مصدر ناسور ہے
درندے اِن امراض سے اِس لئے بچ رہتے ہیں۔ کیونکہ اِن کی ہضم شُدہ
خوراک کے فضلہ کو باہر نکالنے والی نالی جسم سے تین گُنا لمبی ہوتی
ہے۔ جبکہ اِنسان میں یہ بارہ گُنا ہوتی ہے۔ اِس وجہ سے درندوں کے
جسم سے فضلہ جلدی باہر نکِل جاتا ہے۔ مگر اِنسان کے جسم میں یہ زہریلے
مادے دیر تک قائم رہتے ہیں۔ اِس سے اُن کی بدبُو سے ناسور پیدا ہو
جاتا ہے۔ ناسور کی علامتیں درد ربح۔ قبض۔ سُستی۔ بدہضمی وغیرہ ہیں۔
ناسور کا علاج ٹیکا نہیں ہے۔ کیونکہ یہ بذات خود مُضر ہے۔ یہ دُوسرے
جانوروں کی امراض کو اِنسان کے جسم میں داخل کر دیتا ہے۔ اور ناسور
کو بڑھا دیتا ہے۔ جہاں ناسور پیدا ہوتا ہے۔ وہ مقام مہلک بنجاتا
ہے۔ اِس سے دُوسرے تندرُست مقامات ہیکے بعد دیگرے اِس
مرض میں مُبتلا ہو جاتے ہیں۔ یہ آکسیجن کی بجائے کاربن ایسڈ گاس پیدا کرنا
کرنے لگ جاتے ہیں۔ جب ناسور کا مادہ پک جاتا ہے۔ تو یہ جسم کے
مختلف راستوں سے باہر نکلنے لگ جاتا ہے۔ یہ یاد رکھیں۔ کہ ناسور

بیرونی جراثیم کی وجہ سے پیدا نہیں ہوتا ہے۔ بلکہ یہ غلط غذا کا براہ راست نتیجہ ہے۔

دانتوں کا خراب ہو کر خود بخود باہر نکل جانا بھی گوشت

خوری کا عام نتیجہ ہے۔ گوشت کے اجزاء دانتوں میں ٹھہر جاتے ہیں اور وہاں سڑ جاتے ہیں۔ اور ان کے جوڑوں کو ڈھیلا کر دیتے ہیں بہت سے آدمی چالیس سال کی عمر سے پہلے ہی دانت کھو بیٹھتے ہیں۔ اور انہیں مصنوعی دانتوں سے کام لینا پڑتا ہے۔

اس کے علاوہ غلط خوراک سے بہت سے خوفناک نتائج پیدا ہوتے ہیں۔ گنجا سر۔ پژمردہ چہرہ۔ موٹا جسم۔ بیٹھی ہوئی آنکھیں۔ دانتوں سے خالی جبڑے۔ یہ سب تکالیف اس کا ہی نتیجہ ہیں۔

غلط خوراک نہ صرف امراض کے پیدا کرنے کا موجب بنتی ہے بلکہ یہ زندگی کو نکما بنا دیتی ہے۔ ممکن ہے۔ خاص حالات کی وجہ سے غلط خوراک کا اثر جلدی محسوس نہ ہو۔ مگر وقت پا کر یہ ضرور ظاہر ہو جائیگا۔ پہلے پہل قبض کی شکایت پیدا ہوتی ہے۔ کیونکہ خون میں ایسے زہریلے مادے بھر جاتے ہیں۔ جن کی وجہ سے جسم اپنا قدرتی کام چھوڑ دیتا ہے۔ ان مادوں کی وجہ سے ناسور جیسا خوفناک مرض پیدا ہوتا ہے۔

ڈاکٹر Rod state جو شکاگو واقع متحدہ صوبجات امریکہ کے پاگل خانہ کے منتظم تھے اپنی سرکاری رپورٹ میں جو ۱۹۰۲ء میں اس پاگل خانہ کے متعلق کی گئی تھی۔ تحریر فرماتے ہیں۔ شکاگو شہر میں

ڈیڑھ سو آدمیوں میں سے ایک آدمی پاگل پایا جاتا ہے۔ یہ تعداد پچھلے پچاس برس میں بہت گنی ہو گئی ہے۔ اور نہایت سرعت سے بڑھ رہی ہے اس کی وجہ یہ ہے۔ کہ شکاگو شہر میں سب سے زیادہ حیوان کشی ہوتی ہے۔ اور سب سے زیادہ مقدار گوشت کی وہاں سے باہر لے جائی جاتی ہے۔

رابرٹ بل صاحب کا مقولہ ہے۔ کہ سب خوراکوں میں سے نباتات سب سے زیادہ مفید اور مناسب حال ہے۔ غلط خوراک کی وجہ سے دنیا میں اموات کی تعداد بہت ہی زیادہ ہوتی گئی ہے۔ کسی اور وجہ سے اتنی اموات واقع نہیں ہو سکتیں۔

خوراک کہاں کھانی چاہئے

اس زمانہ میں اس بات کی تمیز کم ہوتی جا رہی ہے۔ کہ خوراک کہاں کھانی چاہئے۔ موجودہ زمانہ کے لوگ صفائی کو شاید کپڑوں یا جسم پر ہی محدود سمجھتے ہیں۔ مگر یہ بالکل نامناسب ہے۔ خوراک کھانے کے لئے سخت احتیاط کی ضرورت ہے۔ جس مقام میں خوراک تناول کرنی چاہئے وہ بالکل صاف ستھرا اور ہر ایک قسم کی بدبو یا غلاظت سے مصفا ہونا چاہئے خالص ہوا۔ پاکیزہ پڑوس لازمی شرائط ہیں۔ جب انسان خوراک کھاتا ہے وہ گہرا سانس لیتا ہے۔ اور اس کے پھیپھڑے ہوا کی بڑی مقدار اپنے

اندر داخل کرتے رہتے ہیں۔ جو کہ معدہ میں جاتی ہے۔ پس ہوا بالکل صاف اور خالص ہونی چاہیئے۔ مکان سے باہر کھانا کھانے کی ممانعت نہیں ہے۔ مگر حالات خوشگوار ہونے چاہیئے۔ جس کمرے میں خوراک کھائی جاوے۔ وہ بالکل مصفّا اور روشن ہونا چاہیئے۔ کسی اندھیرے کمرے میں ہرگز خوراک مت کھائیں۔ بیماروں کی حالت میں تو یہ بالکل ضروری ہے رسوئی خانہ کا فرش بالکل صاف ہونا چاہیئے۔ اس میں نہ تو کیڑے ہوں نہ ہی مکھیاں موجود ہوں۔

خوراک کب کھانی چاہیئے

جب تک خالص اشتہاء نہ پیدا ہو۔ خوراک نہیں کھانی چاہیئے حیوان اور انسان صبح کے وقت اشتہاء محسوس کرتے ہیں۔ کیونکہ صبح کا وقت تازگی کا ہوتا ہے۔ طلوع آفتاب پر قدرت نیا لباس زیب تن کرتی ہے۔ پودے صبح کی روشنی سے طاقت حاصل کرتے ہیں۔ جن درختوں کو صبح کی روشنی نصیب نہیں ہوتی۔ وہ کسی قسم کا پھل بھی نہیں لاسکتے ہیں۔ جو انسان علی الصبح بستر سے اُٹھ کر کھلی ہوا میں نہیں گھومتے ہیں۔ وہ سورج کی کرنوں کے مفید اثر سے محروم رہتے ہیں۔ دوپہر کے بعد آرام کا وقت شروع ہو جاتا ہے۔ اور انسان کی طاقت کم ہونی شروع ہوتی ہے۔ حتّٰی کہ شام کے بعد تمام جاندار سونے کی

خواہش رکھتے ہیں۔ صُبح کے وقت رات کے لمبی ہونے کی وجہ سے
اشتہاء بڑھتی ہے۔ اور ہر ایک جاندار خوراک کا خواہشمند ہوتا ہے
اِس لیئے خوراک صُبح کے وقت کھانی چاہیئے۔ شام کے وقت تھوڑا
کھانا مُناسب ہے۔ لیکن رات کیوقت کِسی قِسم کی خوراک نہیں کھانی
چاہیئے۔ کیونکہ یہ ٹھیک ہضم نہیں ہوسکتی ہے۔ جو خوراک رات کے وقت
دیر سے کھائی جاتی ہے۔ وہ اِنسان کی نیند میں خلل ڈالتی ہے۔

شدید امراض۔ مثلاً تپ دِق میں بُخار دوپہر کے بعد ہمیشہ زیادہ
محسُوس ہوتا ہے۔ کیونکہ اِس وقت انسان اِس کا مقابلہ ٹھیک کرنے کے
قابل نہیں رہتا۔ جیسے صُبح کا وقت اِنسان کی زِندگی میں روشنی کا پیدا کرنے
والا ہے۔ ویسے ہی بہار کا موسم پودوں میں زِندگی پیدا کرتا ہے۔ اہلِ ہند
میں بہت سے تہوار موسم بہار میں آتے ہیں۔ یہی حال دیگر اقوام کا ہے
حیوان بھی موسم بہار میں زیادہ خوراک کھاتے ہیں۔ مگر موسم سرما میں وہ
کم خوراک پر گُذران کر سکتے ہیں۔ اگر اِنسان بھی موسم سرما میں روزہ رکھے
تو بہت ہی مُفید ثابت ہوگا۔ جِسم کی تمام غلاظت کو باہر نکالنے میں مدد
کریگا۔ اور صحت کے پیدا کرنے میں خاص طور پر مُفید ہوگا۔

جِسم کے بھاری ہونے کا علاج

زیادہ خوراک کھانے سے کئی خوفناک نتائج پیدا ہوتے ہیں

جس قدر زیادہ خوراک اِنسان کھاتے ہیں۔ اِسی قدر بیماری کے نزدیک آتے ہیں۔ جو خوراک ہضم نہ ہو سکے۔ وہ اِنسان کی صحت کے لئے سخت نقصان دہ ہوتی ہے۔ وہ دِل پر بوجھ ڈالتی ہے۔ چربی کی زیادتی نہ صرف باہر ہی نمودار ہوتی ہے۔ بلکہ یہ اندر بھی اپنا اثر دکھلاتی ہے۔ جب کبھی اِنسان کے جسم پر کوئی جگہ اُبھری ہوئی معلوم ہو۔ غفلت چھوڑ کر اِس کی تلافی کا فِکر کرنا چاہیئے۔ اِس کا علاج یہ ہے۔ کہ خوراک کو کم کر دیا جائے۔ یا آدھا کر دیا جاوے۔ خاص کر کھانڈ۔ چربی پیدا کرنے والے مادوں اور مِٹھائی وغیرہ کو بالکل چھونا نہیں چاہیئے۔ پانی زیادہ مقدار میں پینا چاہیئے۔ پھلوں کا اِستعمال بہت زیادہ مقدار میں کرنا چاہیئے لیکن کیلا۔ انجیر۔ کشمش اور زیتون سے پرہیز کرنا چاہیئے۔ روٹی اور دال کا اِستعمال بھی کم کر دینا چاہیئے۔ گوشت تو کِسی صورت میں بھی نہیں کھانا چاہیئے۔ ہر روز چھ میل کا فاصلہ طے کرنا چاہیئے۔ جو اشخاص روزہ رکھ سکیں وہ ضرور اِس سے کام لیں۔ کیونکہ یہ ایک اعلیٰ تدبیر ہے۔

فصل سوئم

نباتاتی غذا کے فوائد

مسٹر رسکن انگلستان کا ایک اعلیٰ خیال مُصنّف ہے۔ وہ لکھتا ہے
وُہ مُلک بڑا ہی دولت مند ہے۔ جو کہ شریف اَور خوشدل اِنسانوں کی سب
سے بڑی تعداد کی پرورش کرتا ہے۔ اور وہ شخص بڑا ہی اقبال مند ہے جو کہ اپنی
زندگی کے کاروبار کو نہائت اعلیٰ ترقّی دے کر دُوسروں پر اچھا اثر ڈالتا
ہے۔ اَور اِن کی اِمداد کرتا ہے"۔ دُنیا میں سب سے خطرناک چیز بھوک

بھوکے پیٹ کی خاطر لوگ ہزاروں گناہ کرتے دیکھے جاتے ہیں۔
دیانتداری سے روزی کمانے کا سوال نہایت ہی گہرا ہے۔ وہ لوگ واقعی مبارک ہیں۔ جو دیانتداری سے روٹی کماتے ہیں۔ اور دوسروں کو بھی ایسا کرنے کی ترغیب دیتے ہیں۔ یا انہیں ایسا ہنر سکھلانے کا انتظام کر دیتے ہیں۔ جس سے وہ دیانتداری سے روزی کما سکیں۔ یا نیک اور مفید شہری بن سکیں۔

ہر ایک ملک کی ضروریات بھی مختلف ہوتی ہیں۔ جس ملک میں ہم رہتے ہیں۔ وہاں کاشتکاری پر کروڑوں انسانوں کا گذارہ ہے۔ صرف ایک قلیل تعداد صنعت اور حرفت کو اپنا پیشہ زندگی بنا کر اس سے روزی کماتی ہے۔ یہی وجہ اس دیش کے زیادہ تر افلاس کی ہے۔ دوسرے ممالک میں لوگ غیر ضروری سامانوں سے اجتناب کر کے ضروری اشیاء پر خاص حالات میں گذارہ کر سکتے ہیں۔ لیکن اس دیش میں آبادی کا کثیر حصہ ضروریات زندگی کو بھی اچھی طرح بہم پہنچانے کے قابل نہیں ہے۔ اس وجہ سے ہر ایک ملکی تحریک کی تہ میں روٹی کا سوال ہوتا ہے۔ ان حالات میں عوام الناس کے بچاؤ کا آسان ذریعہ یہ ہے۔ کہ لوگ سادہ زندگی بسر کرنے کی عادت پیدا کریں۔ سادہ لباس۔ سادہ خوراک اور سادہ مکان میں زندگی آرام سے کٹ سکتی ہے۔ پس موجودہ زمانہ کی پیدا کردہ غیر ضروری اشیاء یا عیاشی کے سامانوں سے پرہیز رکھنے کی عادت پیدا کریں۔

عیش پرستی سے پرہیز کرو

جو لوگ سوشیل زینہ کی اوپر کی سیڑھی پر موجود ہیں۔ خواہ یہ حیثیت انہیں اپنی قابلیت کی وجہ سے نصیب ہوئی ہو جو کہ نہائت ہی کم صورتوں میں واقع ہوتا ہے۔ یا دوسروں کی مہربانی یا پیدائش کی وجہ سے ملی ہو ان کا فرض ہے۔ کہ خود ملکی حالات کو مد نظر رکھ کر اسباب عیش پرستی سے پرہیز کریں۔ کیونکہ اِن کے ایسا کرنے سے دوسرے لوگ بھی اِن کی تقلید کرینگے۔ اور ملک میں سادگی کا دورہ آغاز ہو جائیگا۔ ہم تسلیم کرتے ہیں۔ کہ ایسے لوگوں کے لئے خود اختیاری افلاس نہایت ہی محال امر ہے۔ مگر یہ قومی ہمدردی اور ملکی زندگی کا تقاضا ہے۔ جو لوگ اعلیٰ حیثیت رکھتے ہیں۔ وہ ہی دوسروں کی عادات کے قایم کرنے کے ذمہ وار ہوتے ہیں۔ ان پر ملکی ذمہ واری دوسروں کی نسبت زیادہ ہوتی ہے۔ مگر جب وہ ہی اپنی ذمہ واری کو لاپرواہی سے دیکھتے ہیں۔ اور زندگی عیش و آرام میں گذارنے کے لئے لاکھوں یا کروڑوں روپیہ اپنی عیاشی کے سامانوں کے خریدنے میں خرچ کر دیتے ہیں۔ تو اس غریب ملک کا ٹھکانہ کہاں ہے رئیسوں۔ راجاؤں۔ نوابوں۔ سیٹھ ساہوکاروں کی باہمی امداد سے اِس ملک میں ہزاروں کارخانے چل سکتے ہیں۔ اور ہزاروں گھروں میں معمولی پیمانہ پر صنعت یا حرفت کے کام جاری ہو سکتے ہیں۔

پچھلے پچاس برس کے عرصہ میں جاپان انہی طریقوں سے دنیا بھر کے صنعتی بیوپار میں کسی دوسری قوم سے پیچھے نہیں رہا ہے۔ زمانہ

کی حسب ضرورت کام کرنا اور اِس کام کو ایسے ڈھنگ سے چلانا جس سے
سارے دیش کا بھلا ہو۔ ہر ایک سمجھ دار خیر خواہِ قوم کا فرض ہے۔

(۲) سادہ زندگی محض صحت کے لئے مفید نہیں ہے۔ بلکہ یہ قومی ہستی
کا گہرا سوال ہے۔ جس قوم میں لاکھوں انسانوں کو دو وقت کی روٹی میسّر
نہیں ہو سکتی۔ وہاں لاکھوں روپے سینما۔ چرٹ۔ شراب۔ قہوہ۔ گوشت تمباکو
وغیرہ پر صرف کر دیئے جائیں۔ تو اِس مُلک کی اقتصادی حالت کا کیا حشر ہوگا۔
ناظرین خود اندازہ لگا سکتے ہیں۔ اِن حالات کا ہی نتیجہ ہے۔ کہ لوگوں کی
عادات میں فرق آ گیا ہے۔ اور وہ اپنے آباؤ اجداد کے پیشوں یا طریق زندگی
سے ہی متنفّر ہو گئے ہیں۔

سبزی خوری قیمت یا خرچ کے لحاظ سے گوشت کی نسبت بہت ہی ارزاں ہے
جس قدر رقم پر ایک گوشت خور انسان گذران کر سکتا ہے۔ اس پر چار یا پانچ
سبزی خور زندہ رہ سکتے ہیں۔ جتنے مویشی زمین کے ایک ایکڑ پر پرورش پا کر
ایک گوشت خور کی خوراک بن سکتے ہیں۔ اِس پر بیس گنا انسان اناج یا
پھلوں سے پرورش پا سکتے ہیں۔ پس سادگی کے لحاظ سے اور صحت کے
خیال سے سبزی خوری بہت ہی سستی اور مفید ہے۔ طاقت اور بُردباری
کے لحاظ سے یہ گوشت سے بدرجہا بہتر ہے۔ ویسے ہی شراب۔ چرٹ
قہوہ۔ چائے کے بغیر صحت اچھی قایم رہتی ہے۔ یہ چیزیں نہ تو طاقت دیتی
ہیں۔ نہ ہی صحت کو قایم رکھتی ہیں۔ پس اگر اِن سب کو خوراک کے زمرہ سے
خارج کر دیا جائے۔ تو لوگوں کی زندگی میں سادگی آ جائیگی۔ اور اِن کی

صحت بھی اچھی رہیگی۔ اقوام کی باہمی کشمکش میں صرف اِن اقوام کے زندہ رہنے کا امکان ہے۔ جو کہ سادگی کو اپنا اصول بنا کر اپنی زندگی قایم رکھ سکتی ہیں۔

پھل

دُنیا کی تمام غذاؤں میں پھل سب سے زیادہ لذیذ ہیں۔ سب سے پہلا اِنسان پھلوں پر گذران کرتا تھا۔ اور مدّتوں تک ایسا ہی وطیرہ قایم رہا۔ پھل نہ صرف لذیذ ہیں۔ بلکہ طاقت کے لحاظ سے کسی سے کم نہیں۔ وہ سُورج کی دھوپ میں پک جاتے ہیں۔ اور اِس کی کِرنوں سے بجلی کی تاثیر کو حاصل کرتے ہیں۔ سُورج کی گرمی اِن کے گُودے کو شکر میں تبدیل کر دیتی ہے۔ یہ نہایت ہی میٹھا رس بن جاتا ہے۔ پکّے ہُوئے پھل خود بخود ہضم ہو جاتے ہیں۔ یہ بہت سی امراض کا علاج ہیں۔ اِن سے قبض آسانی سے رفع ہو جاتی ہے۔ پکے ہُوئے آڑو پیچش کو ہٹا دیتے ہیں۔ پھلوں کا رس پیٹ کی سب شکائیتیں رفع کر دیتا ہے۔ مگر پھل کسی دُوسری چیز کے ساتھ نہیں کھانے چاہئیں۔ کیونکہ دُوسری چیزوں کیساتھ کھانے سے وہ بدہضمی پیدا کرتے ہیں۔ درد ریح کے لئے جہاں گوشت مُضر ہے۔ پھل مُفید ثابت ہوتے ہیں۔ پھلوں کا عام فائدہ یہ ہے۔ کہ یہ تقریباً تمام جراثیم کو تباہ کر ڈالتے ہیں۔ ڈاکٹر Kellogg (کیلاگ) کا تجربہ ہے۔ کہ میعادی بخار، ہیضہ اور بہت سی امراض پھلوں کی ترشی سے رفع ہو جاتی ہیں۔

لیموں یا کھٹا سیب۔ سب کا رس ملیریا کے بخاروں میں بہت ہی فائدہ مند ہوتا ہے
اگر کئی ایام تک پھلوں پر ہی گذران کی جاوے۔ تو انسان کا موٹا پن کم ہو
سکتا ہے۔ جو شخص بخار سے دُکھ اُٹھا رہا ہے۔ یا لیے سے گوشت کھانے
کو نہ دیں۔ کیونکہ ایسا کرنے سے اِس کے اندر زہر داخل ہو جائیگا۔ اور اِسے
زیادہ بیمار کر دیگا۔ نہ اِسے چائے پلائیں۔ کیونکہ اِس میں بھی زہریلا مادہ موجود ہے۔
بلکہ اِسے پھلوں کا رس پلائیں۔ اِس سے اِس کی حالت بہت بہتر ہو جائیگی
بخار کی حالت میں نارنگی۔ سیب۔ زرشک۔ انگور۔ املی۔ داکھ کے رس کو
پانی میں ملا کر دیا جاوے۔ تو بہت ہی مفید ہوگا۔ قبض کے رفع کرنے کے
لئے پھلوں جیسی کوئی دوسری چیز نہیں ہے۔ مگر پھل ہمیشہ تازہ استعمال کرنے
چاہیئے۔ اور کسی سبزی کے ہمراہ نہیں کھانے چاہیئے۔ غیر موسم کے پھل
اِس قدر مفید نہیں ہوتے۔ پس اسی موسم کے پھل استعمال کرنے چاہیئے۔

بادام

تمام غذاؤں میں بادام سب سے زیادہ مقوی ہیں۔ یہ آسانی سے
ہضم بھی ہو جاتے ہیں۔ اگر پھل اور بادام ملا کر کھائے جائیں۔ تو ان سے
بہتر کوئی غذا ہی نہیں ہے۔ لیکن بادام کو چبا کر کھانا چاہیئے۔ یہ انسان
کے معدہ کی خرابیوں کو دور کرنے میں اکسیر کا کام دیتے ہیں۔

سبزیات

اِن میں طاقت دینے کا مادہ بہت کم ہے۔ لیکن یہ دُوسری طاقتور غذاؤں کے ہضم کرنے میں مددگار ہوتی ہیں۔ یہ دودھ اور پنیر کو اچھی طرح ہضم کروا دیتی ہیں۔ ہر ایک سبزی میں لکڑی کا کچھ مادہ موجود ہوتا ہے۔ جسے ہضم کرنے کے لئے بہت ہی طاقتور معدہ درکار ہے۔ خوراک پکاتے وقت ہمیں اِس امر کا خیال رکھنا چاہیئے۔ کہ ہم صِرف اُن غذاؤں کا ملاپ کریں۔ جو کہ اکٹھی ہضم ہو سکتی ہیں۔ تاکہ معدہ کو خاص تکلیف نہ برداشت کرنی پڑے :۔

آلو ہمارے معدہ کو کھار کی خاص مقدار بہم پہنچاتے ہیں۔ جس سے پیشاب جلدی باہر آجاتا ہے۔ سبز مٹر خاص طور پر طاقتور ہوتے ہیں۔ خوراک کے پسند کرنے میں ہمیں ایسی چیزوں کا اِستعمال کرنا چاہیئے جو مرغوب خاطر ہوں۔ مگر ہر ایک سبزی کا اچھی طرح پکنا ضرُوری ہے۔ کیونکہ پکنے سے وہ زُود ہضم ہو سکتی ہے۔ جو جراثیم کچی سبزی میں پائے جاتے ہیں۔ وہ پکنے سے مر جاتے ہیں۔ ہندوستان کے لوگ دالیں کھانے کے عادی ہیں۔ مگر اِس سے درد ریح پیدا ہوتا ہے۔ کیونکہ ہر ایک دال میں یورک ایسڈ uric acid کا مادہ ہوتا ہے۔ پس دال کے ساتھ سبزیات کا اِستعمال بہت فائدہ مند ہوگا۔ اِس سے یہ تکلیف رفع ہو جائیگی۔

دُودھ - دہی - ملائی وغیرہ

دُودھ میں وہ سب اجزاء موجود ہیں۔ جن کی اِنسان کے جسم کو ضرورت ہے۔ دُودھ کے پینے سے پیشاب جلدی آنا شروع ہو جاتا ہے۔ اور قوت بھی جلدی پیدا ہوتی ہے۔ اگر کسی اِنسان نے گھنٹہ بھر کام کرنا ہو۔ تو اسے دُودھ پینا چاہیئے۔ اگر تین چار گھنٹے کام کرنا ہو۔ تو اسے روٹی کھانی چاہیئے۔ جس گائے کا دودھ پیا جاوے۔ وہ بیماری سے مُبرّا ہونی چاہیئے۔ جس برتن میں دُودھ دوہا جاوے۔ وہ مُصفّا اور گرد و غبار سے صاف ہونا چاہیئے۔ مگر بلا اوبالے کے دُودھ کبھی نہیں پینا چاہیئے۔ بچے کے لئے ماں کا دُودھ مفید ہے۔ عام لوگوں کے لئے گائے یا بھینس کا دُودھ سب کاموں کے لئے فائدہ مند ہے۔ کچے دُودھ میں بہت سے جراثیم ہوتے ہیں۔ اِس سے سر میں درد، زبان میلی اور معدہ خراب ہو جاتا ہے۔ تپدق کے جراثیم دُودھ میں اکثر پائے جاتے ہیں۔ جو مکھن کچے دُودھ سے نکالا جاتا ہے۔ اِس میں بھی جراثیم ہوتے ہیں۔ چنانچہ میعادی بخار کے جراثیم کئی ہفتوں تک اِس مکھن میں موجود رہتے ہیں۔ جو کہ کچے دُودھ میں سے نکالا جاتا ہے۔ دُودھ کے پنیر میں بھی زہریلے جراثیم ہوتے ہیں اِس لئے دُودھ کا اُبالنا اِس کے پنیر یا مکھن بننے سے پہلے بہت ضروری ہے۔

اناج اور مٹر

یہ طاقت میں گندم کے برابر ہیں۔ مگر ان میں چکنائی زیادہ ہے۔ اِن میں ہڈّیاں بنانے والا مادہ بھی پایا جاتا ہے۔ مگر اناج کا اچھی طرح پکایا جانا لازمی ہے۔ تاکہ وہ آسانی سے ہضم ہو سکے۔ اگر وہ دُودھ اور شکر کے ساتھ کھلائے جائیں۔ تو معدہ میں جوش پیدا کر دیتے ہیں۔

اخروٹ

پانچ سات اخروٹ ایک وقت میں کھانے کافی ہیں۔ ورنہ حرارت بڑھ جائیگی۔ اور ہاضمہ خراب ہو جائیگا۔ اِس کے روزانہ استعمال سے دماغ اور اعضاء رئیسہ کو طاقت ملتی ہے۔ چربی بڑھ جاتی ہے۔

ادرک

معدہ کے لئے مُقوّی اور بلغم کے دُور کرنے میں خاص طور پر مُفید ہے۔ اگر نمک کے ساتھ کھایا جاوے۔ تو خاص طور پر مُفید ہوتا ہے۔ بھوک کو تیز کر دیتا ہے۔ چھ ماشہ ادرک کا رس شہد میں ملا کر چاٹنے سے

بلغم کو افاقہ ہو جاتا ہے۔ گھی میں تل کر کھانے سے دمہ کی مرض کو بھی فائدہ ہوتا ہے ⁂

دالیں

طاقت کے لحاظ سے دالیں بہت ہی مُفید ہیں۔ اہل ہند میں قدیمُ الایّام سے دال کھانے کی عادت موجود ہے۔ یہ عادت قایم رکھنے کے لائق ہے۔ دال کے ساتھ سبزیات کا استعمال واجبات میں ہے۔ البتّہ یہ اچھا ہاضمہ چاہتی ہیں۔ موجُودہ زمانہ کے تعلیم یافتہ طبقہ میں دالوں سے نفرت پیدا ہو رہی ہے۔ یہ سخت ناواجب ہے۔ اِس سے تولیدِ نسل کا مادہ کم ہو جانے کا اندیشہ ہے ⁂

چاول

چاول میں وہ اجزاء موجُود نہیں ہیں۔ جن سے خون پیدا ہوتا ہے یا رگ و ریشہ بنتے ہیں۔ اِس میں صرف ماڈی پائی جاتی ہے۔ اِس لئے اکیلے چاول نہیں کھانے چاہیئے۔ بلکہ دُوسری غذاؤں کے ساتھ اِستعمال کرنے چاہیئے۔ یا تو دال کے ساتھ یا بادام کے ساتھ یا مٹروں کے ہمراہ چاول کھانے سے بدن میں قوّت آتی ہے۔ جس قدر پُرانے چاول ہونگے۔

اِتنے ہی آسانی سے ہضم ہو سکیں گی۔ جو پانی چاولوں میں اُبالتے وقت رہ جاوے۔ اِسے بھاپ کے ذریعہ اُڑا دینا چاہئے۔ کیونکہ جو پانی پکنے کے بعد رہ جائیگا۔ وہ اپنے ہمراہ سب غذائیت کو باہر لے جائیگا۔

چاول سرد خشک ہوتے ہیں۔ یہ عام طور پر قابض ہوتے ہیں۔ قوت باہ کو بڑھاتے ہیں۔ مگر گرمی کو کم کرتے ہیں۔ بدن کو موٹا کر دیتے ہیں۔ تپ دق میں یا سنگرہنی کے مرض میں پُرانے چاول بہت ہی فایدہ مند ہیں

چائے

یہ معدہ کو کمزور کر دیتی ہے۔ نیند کو بگاڑ دیتی ہے۔ اِس سے اِنسان کی طبیعت میں جوش پیدا ہو جاتا ہے۔ اِس کا اِستعمال فایدہ کی بجائے نقصان زیادہ پیدا کرتا ہے۔ اِس سے پیشاب زیادہ دفعہ آتا ہے۔ اِس کا صرف ایک فائدہ ہے۔ کہ یہ سردی کو کم کر دیتی ہے اِس لئے سرد ملکوں کے لئے کچھ فائدہ دے سکتی ہے۔ لیکن ہندوستان جیسے گرم مُلک میں یہ سراسر نقصان دہ ہے۔ موجُودہ زمانہ میں اِس کا رواج بڑھتا جا رہا ہے۔ ہمارے نوجوان کی صحت پر اِس نے خراب اثر پیدا کیا ہے۔

شراب

یہ کڑوی اور گرم خشک ہے۔ اِس کا اثر اِنسان کے معدہ پھیپھڑے دل اور دماغ پر یکساں خراب ہوتا ہے۔ اِس سے دِل کی دھڑکن بہت بڑھ جاتی ہے۔ اور بعض دفعہ بے وقت موت کا سبب بنجاتی ہے۔ یہ دماغ کے پُرزوں پر مُہلک اثر کرتی ہے۔ اِنسان کی عقل کو بگاڑ دیتی ہے۔ اور اسے پاگل بنا دیتی ہے۔ اِس سے پیاس بہت لگتی ہے۔ اِس سے کئی امراض خود بخود پیدا ہو جاتی ہیں۔ یہ ایک زہر ہے۔ اور بطور زہر کے خاص امراض مثلاً نمونیا وغیرہ میں فایدہ دے سکتی ہے۔ مگر پینے کے لئے یہ نہایت ہی خطرناک چیز ہے۔ اُس میں نہ طاقت کا کوئی عنصر موجود ہے۔ نہ ہی صحت کا کوئی جزو ہے۔

گندم

یہ سب غذاؤں میں سے زیادہ مُفید اور بہتر ہے۔ یہ جسم کو مضبوط بناتی ہے۔ دماغ۔ آنکھوں کو طاقت بخشتی ہے۔ مگر اِس کی روٹی ہمیشہ تازہ اور گرم گرم کھانی مُفید ہے۔ باسی روٹی کبھی نہیں کھانی چاہئے گندم کا حلوہ بہت مُقوی ہے۔ مگر دیر میں ہضم ہوتا ہے۔ اِس کا دلیا

جلدی ہضم ہو جاتا ہے۔ جس کھیت پر بارش کا پانی پڑے۔ اس کی گندم زیادہ مُفید اور طاقتور ہوتی ہے۔ لیکن نہر کے پانی سے کاشت ہوئے کھیت کی گندم اِس قدر فایٔدہ مند نہیں ہوتی۔

کھانڈ

یہ مُفید غذا ہے۔ نیند لانے۔ خون کو صاف کرنے۔ قے کو دُور کرنے میں خاص طور پر مُفید ہے۔ کھانڈ کا شربت ٹھنڈا ہے۔

مُختلف اقسام کے پھل

آڑو

سرد تر ہے۔ گرم اور بلغمی مزاج کے لوگوں کے لئے خاص طور پر فایٔدہ مند ہے۔ یہ بھوک لگاتا ہے۔ اور طبیعت کو فرحت بخشتا ہے۔ اِس کے بیجوں کا تیل کان کے درد کے لئے فایٔدہ مند ثابت ہُوا ہے۔

آم

یہ نہایت ہی اچھا پھل ہے۔ یہ خون پیدا کرتا ہے۔ قوّت باہ کو بڑھاتا ہے۔ جسم موٹا کرتا ہے۔ قبض کشا ہے۔ مگر آم کے بعد دودھ پینا یا اس کی لسّی پینا ضروری ہے۔ تا کہ حرارت زیادہ نہ بڑھے۔ آم کا زیادہ اِستعمال دانتوں کے لئے مُضر ہے۔

انار

انار ہمیشہ میٹھا کھانا چاہئے۔ اِس سے کمزوری معدہ دُور ہو جاتی ہے۔ جسم کو موٹا کرتا ہے۔ خون کو صاف کرتا ہے۔ اور اِسے بڑھاتا ہے اِس سے طبیعت کو تسکین معلوم ہوتی ہے۔ اور گرمی کم ہو جاتی ہے۔ انار کا شربت بہت ہی فرحت بخش ہے۔ پیاس کو روکتا ہے۔

انجیر

یہ زُود ہضم اور قبض کُشا ہے۔ بدن کو موٹا کر دیتی ہے۔ خون کو بڑھاتی ہے۔ اور دِل کو فرحت دیتی ہے۔ خشک انجیر بھی فایدہ مند ہے

اور بازار سے مِل سکتی ہے۔

انگور

گرم تر اور قبض کشا ہیں۔ لذیذ اور طاقتور ہیں۔ دِل اور دماغ کو طاقت دیتے ہیں۔ اور دِل کو فرحت دیتے ہیں۔ انگور سے خون خاص مقدار میں پیدا ہوتا ہے۔ اِن میں غذائیت کا مادہ زیادہ ہوتا ہے۔

جامن

یہ خون کے نقص رفع کر دیتی ہے۔ زود ہضم ہے۔ مگر کچھ قابض ہے۔ اِس سے جسم یا سر کے بال جلدی نہیں گرتے ہیں۔ پیشاب کی زیادتی رُک جاتی ہے۔ دانت مضبوط ہوتے ہیں۔

داکھ (کشمش)

سبز داکھ لال سے بہتر ہوتی ہے۔ یہ خون کو بڑھاتی اور صاف کرتی ہے۔ مرض چیچک میں خاص طور پر مفید ہے۔ یہ طاقت دِہ ہے اور دماغ کے لئے مفید ہے۔

سنگترہ

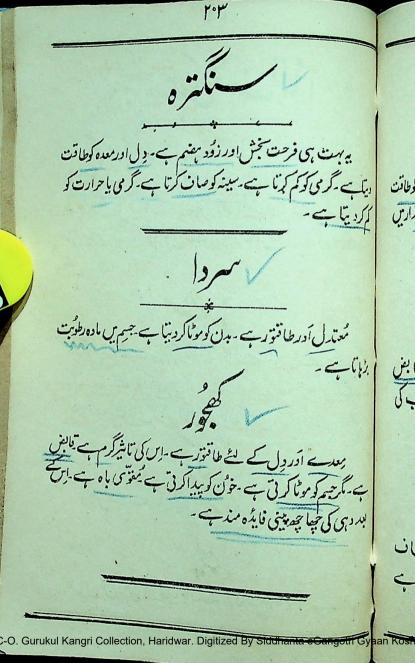
یہ بہت ہی فرحت بخش اور زُود ہضم ہے۔ دِل اور معدہ کو طاقت دیتا ہے۔ گرمی کو کم کرتا ہے۔ سینہ کو صاف کرتا ہے۔ گرمی یا حرارت کو کم کر دیتا ہے۔

سردا

مُعتدِل اور طاقتور ہے۔ بدن کو موٹا کر دیتا ہے۔ جسم میں مادہ رطوبت بڑھاتا ہے۔

کھجور

معدے اور دِل کے لئے طاقتور ہے۔ اس کی تاثیر گرم ہے قابض ہے۔ مگر جسم کو موٹا کرتی ہے۔ خون کو پیدا کرتی ہے مُقوّی باہ ہے۔ اس کے بعد دہی کی چھاچھ پینی فائدہ مند ہے۔

سبزیات کی مختلف اقسام

گھی میں تلی ہوئی یا تیل میں تلی ہوئی سبزی کبھی استعمال نہیں کرنی چاہیئے۔ کیونکہ یہ دیر میں ہضم ہوتی ہے۔ جس سبزی میں پکانے کے بعد کچھ پانی باقی رہ جائے۔ اسے ہی کھانا مفید ہوتا ہے۔ مگر پانی سے خالی سبزی نقصان دہ ہوتی ہے۔ زیادہ مصالح ڈالنے کی ضرورت نہیں ہے۔

شلغم

گرم تر ہوتا ہے یہ خون کو صاف کرتا ہے۔ مگر اس سے پیشاب کئی بار آتا رہتا ہے۔ یہ ایک ہلکی غذا ہے۔ اور کمزور معدہ اشخاص کے لئے خاصکر مفید ہے۔ اس کا پانی نکال کر دوبارہ ابالیں۔ تو زیادہ لذیذ معلوم ہوگا

کدو

یہ قبض کشا ہے۔ مگر دیر میں ہضم ہوتا ہے۔ اور معدہ کو ثقیل کر دیتا ہے

کچنار

اس میں دہی ملا کر کھایا جاوے۔ تو لذیذ معلوم ہوتی ہے۔ اس سے

...یاہ بڑھتی ہے۔ اور خون صاف ہوتا ہے۔

کریلا

گرم خشک ہے۔ محض بلغمی مزاج والے اشخاص اِس سے فائدہ اُٹھا سکتے ہیں۔ بھوک خوب لگاتا ہے۔ تیل میں تلنے سے گھی میں تلنا فائدہ مند ہے۔

گوبھی

یہ ایک لذیذ سبزی ہے۔ مگر اِس قدر فائدہ مند نہیں ہے۔ یہ سرد خشک ہے۔ پیشاب لاتی ہے۔ ادرک کے بغیر اِس کا استعمال ٹھیک نہیں ہے ورنہ یہ جلدی ہضم نہیں ہو سکتی۔

سرسوں کا ساگ

یہ گرم خشک ہے۔ مگر قبض کشا اور پیشاب آور ہے۔ کھانے میں لذیذ معلوم ہوتا ہے۔

ٹِینڈے

یہ سرد تر ہیں۔ اور جسم کے اندر کسی قسم کی جلن کے دُور کرنے کے لئے فائدہ مند ہیں۔

گھیا۔ توری

یہ حرارت کو کم کرتی ہے۔ ہاضمہ کو بڑھاتی ہے۔ یہ ایک مُفید سبزی ہے

ٹماٹر

یہ زُود ہضم ہیں۔ طاقتور اور فرحت بخش ہیں۔ قبض کُشا ہیں۔

ہدایات:۔ اِن سب سبزیات میں یہ ضرُوری ہے۔ کہ وہ گندے پانی سے طیار نہ کی جائیں۔ جن شہروں میں یہ سب سبزیات گندے پانی سے طیار کی جاتی ہیں۔ وہاں اُن کا کوئی فائدہ نہیں رہتا۔ مگر اُلٹا نقصان ہوتا ہے۔ کنوئیں کے تازہ پانی اور گندے پانی میں زمین آسمان کا فرق ہے۔ سبزی ہمیشہ اُبلی ہُوئی کھانی چاہیے۔ تلی ہُوئی سبزی کبھی نہیں کھانی چاہیئے۔ گندے پانی سے طیار شدہ سبزی بجائے فائیدہ کے نقصان کرتی ہے۔ نہ اِس میں کسی قسم کی قوّت پائی جاتی ہے۔ نہ ہی وہ ہاضمہ کو فائیدہ دیتی ہے۔ اِس وجہ سے قصبات کی زِندگی بڑے شہروں میں رہائش

رکھنے سے بہت بہتر ہے۔

وٹامنز

سائنس کی نئی دریافت ہے۔ کہ ہر ایک خوراک میں ایک مادہ ایسا ہے۔ جس سے اِنسان کا جسم بنتا ہے اِس کو انگریزی زبان میں وٹامنز کہتے ہیں۔ اِن سے جسم مضبوط بنتا ہے۔ اور امراض کے جراثیم کا مقابلہ کر سکتا ہے۔ وٹامنز کئی اقسام کے ہیں۔ اے۔ بی۔ سی۔ ڈی۔ ای کے نام سے پکارے جاتے ہیں اِن میں سے ہر ایک کا کام علیحدہ ہے۔

وٹامنز اے۔ اِنسان کی آنکھوں۔ پھیپھڑوں۔ معدہ اور انتڑیوں پر عمل کرتا ہے۔ وٹامنز بی۔ اِنسان کے دماغ۔ ناڑیوں۔ گوشت۔ دِل کی نسوں۔ معدہ اور انتڑیوں پر عمل کرتا ہے۔ وٹامنز سی خون پر عمل کرتا ہے۔ اور اُس کی ہڈیوں پر اگر خوراک صحیح قسم کی ہو۔ تو اِس میں سب قسم کے وٹامنز موجود ہونگے۔ اگر خوراک غلط قسم کی ہوگی۔ تو اِسمیں نہ تو جسم کو بنانے والے مادے ہونگے۔ نہ ہی جسم کی بناوٹ کے لئے ضروری وٹامنز ہونگے۔ وٹامنز اے۔ جب پودوں پر سورج کی دھوپ کا اثر ہوتا ہے۔ تو وٹامنز اے بنتا ہے۔ حیوان ان پودوں کو کھاتے ہیں اور ان کے دُودھ میں وٹامنز اے موجود ہوتا ہے۔ جس سے بچوں کی

پرورش ہوتی ہے۔ والدہ کو چاہیئے۔ کہ وہ بڑی سبزیات کو استعمال کیا
کرے۔ اِس سے بچوں کے جسم میں بیماری کے جراثیم کو مقابلہ کرنے کی
طاقت آجائیگی۔ اِن جراثیم کی وجہ سے ہی آنکھوں۔ کانوں۔ ناک۔ گلے
پھیپھڑوں۔ معدہ۔ انتڑیوں میں جراثیم داخل ہو کر طرح طرح کی امراض پیدا
کردیتے ہیں۔ اگر پکے ہُوئے چاول ہوا میں رکھے جائیں۔ تو اِس کے اندر
سے وٹامینز نکل جاتا ہے۔ جن خوراکوں میں وٹامینز اے پایا جاتا ہے
اُس کے نام حسب ذیل ہیں۔ گھی۔ دُودھ۔ پتوں والی سبزیات
مگر آلو۔ ٹماٹر پیلے رنگ کی مکئی۔ گاجریں۔ یہ کم مقدار میں پایا جاتا
ہے۔ ویسے ہی چھاچھ۔ دالوں۔ چنوں۔ ناریل کے تیل۔ نارنگی کے رس
دُبلے گوشت۔ شہد۔ چاول۔ پیاز۔ چقندر۔ ہنولے میں نہایت ہی کم پایا
جاتا ہے۔

وٹامینز اے۔ ایک سو درجہ تک حرارت کو برداشت کر سکتا ہے۔
لیکن اِس سے زیادہ حرارت میں مر جاتا ہے۔ یہ ابالنے سے قائم
رہتا ہے۔ لیکن اگر کسی سبزی کو گھی میں ابالا جاوے۔ تو یہ تباہ ہو جاتا
ہے۔ یہ چربی۔ تیل۔ گھی میں حل ہو جاتا ہے۔ نمکین مادے بھی اِسے
ضایع کردیتے ہیں۔ خشک موسم میں ہی یہ اپنا اثر کھو دیتا ہے۔ اِس
کی غیر موجودگی بچوں میں Richet کی مرض پیدا کر دیتی ہے
اِس مرض سے بچّوں کی ہڈیاں مضبوط نہیں ہوتیں۔ تھوڑے سے بوجھ
سے یہ ٹیڑھی ہو جاتی ہیں۔ اور بچے دائم المریض اور کمزور رہتے ہیں۔

وٹامینز بی ا سے پودے زمین اور ہوا سے حاصل کرتے ہیں۔ یہ اِن کے بیج اور پھلوں میں ملتا ہے۔ یہ دماغ۔ دِل۔ جگر۔ ہاضمہ کی ناڑیوں اور انتڑیوں میں داخل ہوتا ہے۔ یہ بھینس کے دُودھ میں پایا جاتا ہے۔ انڈے جو۔ مکی۔ چولم۔ مٹر۔ خربوزے۔ دالیں۔ نخود۔ چقندر۔ بادام۔ گاجر وغیرہ میں یہ زیادہ مقدار میں ملتا ہے۔ لیکن سفید روٹی۔ چاول۔ کیلے۔ آلو۔ انگور۔ کھجور لیموں۔ نارنگی۔ مٹر۔ گوشت میں یہ نہایت ہی کم پایا جاتا ہے۔

سفید آٹا۔ صاف کئے ہُوئے ہرے چاول۔ مکھن۔ جانوروں کی چربی چقندر کی کھانڈ۔ پنیر۔ ماڈ ہی۔ چائے۔ قہوہ۔ شہد۔ ٹین کے برتن میں رکھا ہوا گوشت اِن سب میں یہ بالکل نہیں پایا جاتا ہے۔ یہ چاول اور گیہوں کے چھلکوں میں بہت پایا جاتا ہے۔ تازے گوشت۔ ساگون۔ مچھلی وغیرہ میں بالکل نہیں پایا جاتا ہے۔

اگر اناج کو چھلکوں سے علیحدہ کر کے کھایا جاوے۔ تو اِس کی غیر موجُودگی جلدی محسُوس ہوتی ہے۔ بڑھاپے میں یہ زیادہ درکار ہوتا ہے یہ پانی میں حل ہو جاتا ہے۔ یہ ۱۲۰ درجہ حرارت تک قایم رہ سکتا ہے۔ یہ نمکین یا کھاری مادوں کی ملاوٹ سے برباد ہو جاتا ہے۔ یہ جوڑوں کی مضبُوطی کے لئے درکار ہوتا ہے۔ اِس کی غیر موجُودگی مرض Bari بیری بیری پیدا کرتی ہے۔ اِس سے اعضاء خود بخود کمزور ہوتے جاتے ہیں۔ انسان میں کام کرنے کی طاقت نہیں رہتی۔ دھڑکن جاری رہتی ہے ہاتھ پاوں سُوج جاتے ہیں۔ اور دِلی کمزوری کے باعث اِنسان دِن بدن

کمزور ہوتا جاتا ہے۔

وٹامن سی:۔ یہ تمام تازہ سبزیات میں پایا جاتا ہے۔ اور ہرے پتوں میں بھی ملتا ہے۔ یہ پودوں کے بیجوں میں نہیں ملتا ہے۔ چاول جو۔ گندم۔ مکی۔ بادام۔ اناج۔ جو پانی میں بھگوئے جائیں۔ اِس سے خالی ہو جاتے ہیں۔ درندے اِسے اِن جانوروں کے خون سے حاصل کرتے ہیں جن کا وہ شکار کرتے ہیں۔ یہ گھی۔ چربی۔ تیل میں حل کیا جاتا ہے۔ یہ اسّی درجہ کی حرارت کو برداشت کر سکتا ہے۔ مگر اِس سے زیادہ کو نہیں سہہ سکتا۔ نمکین مادون۔ خاصکر سوڈا میں تباہ ہو جاتا ہے۔ اسکی غیر موجودگی Scurvy کی مرض پیدا کرتی ہے۔ اِس مرض سے دانت خراب ہو جاتے ہیں۔ اور ان میں سے خون نکلنا شروع ہو جاتا ہے۔

وٹامن ڈی کا وٹائیز لے کیساتھ خاص تعلق ہے۔ اور اِس کی تفریق کرنی مشکل ہے۔

وٹامن ای:۔ یہ مردانگی کے لئے نہایت ضروری ہے جو لوگ تولید النسل کے خواہشمند ہے۔ اُن کے لئے مفید ہے۔ یہ دودھ۔ اور گندم کے چھلکے میں پایا جاتا ہے۔

فصل چہارم

خوراک اور طاقت

اِنسانی جِسم کی بناوٹ کے لئے مُفصلہ ذیل اجزائے خوراک یا
یا غذائیت کی ضرورت ہے۔ کاربن۔ آکسیجن۔ ہائیڈروجن۔ نائیٹروجن۔ دھاتی
مادے مثلاً نمک۔ پوٹاش۔ فارس پورس۔ لوہا۔ گندھک۔ سب سے آخری جُز
پانی ہے۔ گویا ہمارا جِسم اوّل طاقت دینے والے مادوں۔ دوئم چکنائی۔
سوم۔ کھانڈ یا ماڈی۔ چہارم دھاتی مادوں۔ پنجم پانی کا محتاج ہے۔
خوراک کا مقصد یہ ہے۔ کہ یہ خراب شُدہ اجزاء کی مرمّت کردے
اس لئے جن مادوں کی جسم کو ضرورت ہے۔ وہ اِسے کافی مقدار میں حاصل
کرنے چاہیئے۔ طاقت دینے والے مادوں کو انگریزی زبان میں Protein
کہتے ہیں۔ گوشت میں یہ بیس فیصدی سے پچیس فیصدی تک پائے جاتے
ہیں۔ یہ زُود ہضم ہیں۔ لیکن بہت سی ایسی سبزیات ہیں جن میں یہ اجزاء

مقدار میں زیادہ پائے جاتے ہیں۔ جو مادے گوشت سے حاصل ہوتے ہیں۔ ان میں زہریلے اجزاء بھی ملے ہوتے ہیں۔ اس لئے وہ بیماری پیدا کرنے کا موجب بنتے ہیں۔ اس کے خلاف جو طاقت دینے والے مادے سبزیات سے حاصل ہوتے ہیں۔ وہ خالص ہوتے ہیں۔ اور ان میں کسی قسم کا زہریلا جز نہیں ہوتا۔

(۳) کھانڈ یا مادّی جس میں طاقت زیادہ پائی جاتی ہے۔ گوشت میں نہیں ملتی ہے۔ اس وجہ سے بھی گوشت طاقت کے لحاظ سے ایک اعلیٰ درجہ کی چیز نہیں ہے۔ پھلوں اور سبزیات میں کھانڈ کا اجزاء اچھی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اس وجہ سے پھل خصوصاً زیادہ طاقتور ہوتے ہیں۔

(۴) **چکنائی**:۔ یہ جسم کے تمام نازک حصوں کے باہمی پیوست رکھنے میں کام دیتی ہے۔ بادام۔ گھی وغیرہ سے ہماری چربی بڑھتی ہے۔ آنکھوں میں روشنی آتی ہے۔ یہ طاقت بھی دیتی ہے۔ دودھ۔ مکھن پنیر میں یہ کثرت سے پائی جاتی ہے۔ چکنائی گوشت میں موجود ہے۔ لیکن اس کی مقدار۔ گھی۔ مکھن۔ پنیر یا ملائی سے کم ہوتی ہے۔ اس لئے چکنائی کے لحاظ سے یہ مکھن۔ گھی۔ کے مقابلہ میں ادنیٰ درجہ کی خوراک ہے۔

(۵) **پانی**:۔ انسان کے جسم کا ⅔ حصہ پانی ہے۔ سبزیات اور گوشت میں پانی موجود ہوتا ہے۔ لیکن جس قدر پانی کسی خوراک میں زیادہ ہوگا اسی قدر وہ کمزور ہوگی۔ گوشت میں ستر سے اسّی فیصدی تک پانی ہوتا ہے لیکن گندم۔ جو۔ چاول۔ مٹر وغیرہ میں بارہ سے چودہ فیصدی تک پانی ہوتا ہے

اس لئے طاقت کے لحاظ سے یہ تمام چیزیں گوشت سے زیادہ مقوی ہیں
ہمارے جسم کو اپنی صفائی کے لئے پانی کی اشد ضرورت ہے۔

نمک اور معدنیات:۔ یہ ہڈیوں کو بناتی ہیں۔ اور پروٹیسٹڈ Protastid یا طاقتور مادوں سے جو ایسڈ پیدا ہوتے ہیں۔ اُن کا اثر زائل کردیتی ہیں۔ یہ سبزیات اور گوشت دونوں میں پائی جاتی ہیں۔ فرق صرف یہ ہے۔ کہ جانوروں کے گوشت سے حاصل کی ہوئی دھاتیں کمزور ہوتی ہیں۔ جبکہ سبزیات میں یہ براہ راست مل جاتی ہیں۔ اور زہریلے مادوں سے خالی ہوتی ہیں۔ سبزیوں اور ساگوں میں نمکین مادے زیادہ ہوتے ہیں۔ یہ انسان کے دانتوں کے قایم رکھنے کے لئے زیادہ مفید ہیں۔ چنانچہ سبزیات کو زیادہ استعمال کرنے والا شخص دانتوں کی امراض سے محفوظ رہتا ہے

خوراک کے متعلق عام ہدایات:۔ جو شخص تندرستی کا خواہشمند ہے۔ اسے مناسب ہے۔ کہ اپنی خوراک کی خاص احتیاط رکھے۔ جن لوگوں کی غذا میں پروٹین کا جُز کم ہوتا ہے۔ وہ عموماً کمزور رہتے ہیں۔ اُن کا وزن بھی کم ہوجاتا ہے۔ طالب علموں یا اُن لوگوں کے لئے جو دماغ سے زیادہ کام لیتے ہیں۔ پروٹین کے زیادہ اجزاء استعمال کرنے چاہیئے۔ حاملہ عورتوں کو بھی اس کی زیادہ ضرورت ہے۔ موسم سرما میں کھانڈ اور چکنائی کی خوراک کی زیادہ ضرورت ہے۔ جہاں تک وسائل اجازت دیں ہر ایک شخص کو اِن سے فایدہ اُٹھانا چاہیئے۔ جو لوگ اپنے جسم کو زیادہ مقوی بنانا چاہتے ہیں۔ وہ ان غذاؤں کا زیادہ استعمال کریں۔ جن میں شکر زیادہ مقدار میں پائی جاتی ہے،

اِس فصل کی آخر میں تمام غذاؤں کا ایک نقشہ دیا گیا ہے۔ اِسے غور سے مطالعہ کریں۔ اور فایدہ اُٹھائیں۔

قُوّت برداشت اور تندی

قُوّت کی دو قسمیں ہیں۔ پہلی قسم تو برداشت سے تعلق رکھتی ہے۔ دُوسری قسم تُندی سے بہت سے لوگ تندی کو ہی طاقت سمجھتے ہیں۔ چنانچہ تُندمزاج حیوان عموماً زیادہ طاقتور خیال کئے جاتے ہیں۔ مگر یہ ایک وہم ہے۔ طاقت کے اصلی معنے وہ قُوّت ہے۔ جس سے اِنسان یا حیوان زیادہ دیر تک مسلسل کام کرتا رہے۔ اَور تھکاوٹ نہ محسوس کرے لیکن جو قُوّت تھوڑے عرصہ کے بعد ختم ہو جائے۔ اور اِنسان یا حیوان میں آیندہ کام کرنے کی جراُت ہی نہ رہے۔ اِسے ہم صحیح معنوں میں عمدہ طاقت نہیں کہہ سکتے ہیں۔ اِس لئے ہم اِسے تُندی کے نام سے پکارتے ہیں۔ تند اِنسان یا حیوان دُوسروں پر حملہ کرنے کے لئے جوشیلا ہوتا ہے۔ لیکن اُس میں مُسلسل لڑنے یا کام کرنے کی وہ قُوّت نہیں ہوتی۔ جو کہ برداشت رکھنے والے جانداروں میں پائی جاتی ہے۔ اب ہم امتحان کر کے دیکھتے ہیں۔ کہ کونسی خوراکیں اِن قُوّتوں کو پیدا کرتی ہیں۔

سبزیات بطور خوراک کے اعلیٰ درجہ کی قُوّتِ برداشت پیدا کرتی ہیں ایک سبزی خور حیوان ایک گوشت خور حیوان کی نسبت زیادہ دیر تک کام کر

سکتا ہے۔ اور سخت سے سخت مصائب کو برداشت کر سکتا ہے۔ گوشت سے حاصل شدہ قوت جلدی ختم ہو جاتی ہے۔ گوشت ہاضمہ کی طاقت کو بڑھا دیتا ہے۔ خون کے دورہ کو تیز کر دیتا ہے۔ لیکن جو قوت اس سے حاصل ہوتی ہے۔ وہ جلدی ختم ہو جاتی ہے۔ پس جو لوگ گوشت کھاتے ہیں وہ پہلے پہل زیادہ چست اور مقوی معلوم ہوتے ہیں۔ لیکن وہ جلدی ہی اِس قوت کو ختم بھی کر دیتے ہیں۔ گوشت ایک جوشیلی غذا ہے۔ مگر اِس کا اثر دیرپا نہیں رہتا۔ اِس وجہ سے ایک گوشت خور شخص کو سبزی خور کی نسبت زیادہ مرتبہ خوراک کھانی پڑتی ہے۔ ختم شدہ قوت کو دوبارہ حاصل کرنے کے لیے اُسے چار یا پانچ دفعہ خوراک کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ گوشت سے پیدا شدہ جوش کو عموماً طاقت سے تعبیر کیا گیا ہے۔ جوش کا اثر دیرپا نہیں ہوتا۔ اِس سے یہ مراد نہیں۔ کہ گوشت قوت سے خالی ہے۔ کیونکہ اِس میں بھی قوت موجود ہوتی ہے۔ اگرچہ یہ گھی پھلوں یا دالوں یا اناجوں کی نسبت بہت کم ہے۔

گوشت میں یورک ایسڈ Uric acid زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔ اِس لئے یہ جوش دلانے والی غذا ہے۔ گوشت سبزیات کی نسبت زود ہضم ہے۔ اِس وجہ سے اِس کی حاصل کی ہوئی قوت جلدی ختم ہو جاتی ہے۔ جس سے کئی بار خوراک کھانے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔

(۲) جب گوشت سے حاصل ہوئی قوت ختم ہو جاتی ہے۔ تو تھکاوٹ محسوس ہوتی ہے۔ اِس وقت بعض لوگوں کو شراب یا تمباکو پینے کی خواہش

پیدا ہو جاتی ہے۔ لیکن نہ تو شراب اور نہ ہی تمبا کو کوئی طاقت دینے والی اشیاء ہیں۔ وہ محض خون کے دورہ پر اثر کرتی ہیں۔ اور جسم کی مخفی حرارت یا قوت کو استعمال کر کے اسے زیادہ کمزور اور سُست بنا دیتی ہیں۔ ہر ایک انسان کے جسم میں کسی قدر ذخیرہ طاقت کا ہمیشہ موجود رہتا ہے۔ جسے مخفی قوت بولتے ہیں۔ پس اس ذخیرہ پر ہی شراب یا تمبا کو کا اثر ہوتا ہے جس قدر جوشیلی خوراک ہو گی۔ اُسی قدر وہ اس ذخیرہ پر اثر ڈالیگی۔ جب تک جسم میں اُس ذخیرہ کا کوئی بھی جز قایم رہیگا۔ اِس پر منشیات یا شراب اپنا اثر ڈالتی رہینگی۔ اور اسے گھٹاتی رہینگی۔ جو لوگ شراب پیتے ہیں۔ وہ اس وہم میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ کہ وہ شراب نوشی سے زیادہ طاقت حاصل کر رہے ہیں۔ جبکہ دراصل وہ اپنی پہلی جمع شدہ قوت کو جلدی جلدی صرف کر رہے ہیں۔ چنانچہ اِس کا بدیہی ثبوت یہ ہے۔ کہ وہ دِن بدن نحیف البدن ہوتے جاتے ہیں۔ بار بار شراب پینے کی عادت کی وجہ یہ ہی غلط خیال یا وہم ہے۔ کچھ عرصہ کے بعد شرابی اپنے آپ کو بالکل نکما پاتا ہے۔ اس کا دِل دھڑکنے لگ جاتا ہے۔ اور جسم کے تمام اجزاء اپنی اپنی قوت کو کھو بیٹھتے ہیں۔

(۳) یورک ایسڈ Uric acid جسے گوشت کا ہر ایک لُقمہ انسان کے جسم میں داخل کرتا رہتا ہے۔ دوسری خوراک کے ہضم ہونے میں ایک رکاوٹ پیدا کر دیتا ہے۔ یوں تو یورک ایسڈ ہر ایک انسان کے خون میں موجود ہوتا ہے۔ مگر گوشت میں زیادہ تر مقدار میں

پایا جاتا ہے۔ اِس کی وجہ سے گوشت خور اِنسان کا خوُن کچھ دیر کے لئے صاف ہو جاتا ہے۔ اِس سے کچھ خوشی محسوس ہوتی ہے۔ لیکن اس سے سارا یورک ایسڈ خارج نہیں ہو جاتا بلکہ اسکا کچھ حصہ اِنسان کے جسم میں موجود رہتا ہے۔ اور جس وقت خوراک کا جوش کم ہو جاتا ہے۔ تو یہ واپس آکر اپنا کام پھر شروع کر دیتا ہے۔ تب یہ خوُن کے باقاعدہ دورہ کو روک دیتا ہے۔ اور جسم کے اندر گندے مادوں کو روکنے سے ہاضمہ کو بگاڑ دیتا ہے۔ یہ اِسی وجہ سے ہے۔ کہ یورک ایسڈ کی زیادتی جسم میں تھکاوٹ پیدا کر دیتی ہے۔ اور جب تک دوسری دفعہ خوراک نہ کھائی جاوے۔ یہ تھکاوٹ برابر جاری رہتی ہے۔ اِس یورک ایسڈ کی وجہ سے کوئی طاقتور غذا جسم کی نسوّں پر اپنا اثر نہیں کر سکتی۔ اور یہ اُس کے باقاعدہ کام میں خارج ہوتا ہے۔

مصنوعی خوراک کے نتائج:۔ اِن ایام میں مصنوعی روشنی سے کام لینے اور دیر تک رات کو جاگنے کی عادت بڑھ رہی ہے۔ لوگ اِس میں خاص حظ محسوس کرتے ہیں۔ کیونکہ یہ وقت انہیں خاص طور پر لُطف دہ معلوم ہوتا ہے۔ بات یہ ہے۔ کہ یورک ایسڈ کی زیادتی کے باعث شام کے وقت گوشت خوری سے خوُن صاف ہو جاتا ہے۔ مگر علی الصبح بیداری نہایت مُشکل معلوم ہوتی ہے۔ کیونکہ اِس وقت جسم بجائے چُست اور تازہ ہونے کے بعد تھکا ماندہ۔ کمزور سُست اور کاہل معلوم ہوتا ہے۔ اِس کا نتیجہ یہ ہو رہا ہے۔ کہ اِنسان بجائے سورج کی روشنی سے کام لینے کے مصنوعی

روشنی کے اخراجات کو برداشت کرتے ہیں۔ اور بجلائے علی الصبح تر و تازہ اُٹھنے کے کاہل اور سُست ہوتے ہیں۔

تشریح:۔ مفصلہ بالا حالات کی تشریح کے لئے پھلاہاری۔ سبزی خور اور درندوں کی عادات کا مقابلہ دلچسپی پیدا کریگا۔ اِس میں کلام نہیں۔ کہ گوشت خور درندے تُندمزاج ہوتے ہیں۔ اور دُوسروں پر حملہ کرنے کیلئے جہاں کوئی موقعہ مل سکے۔ فوراً طیّار ہو جاتے ہیں۔ لیکن وہ زیادہ دیر تک کسی سخت یا مُشکل کام کی تکلیف برداشت نہیں کر سکتے۔

قوّت برداشت کے لحاظ سے گھوڑا۔ اُونٹ۔ بیل۔ ہاتھی۔ نہائت کڑی آزمایش کا مُقابلہ کرسکتے ہیں۔ جس سے شیر یا چیتا شائد جانبر بھی نہ ہو سکے۔ شیر یا چیتا زیادہ تُندمزاج ضرُور ہوتے ہیں۔ لیکن وہ مُستقل مشقت کے لئے موزون نہیں ہیں۔ باقاعدہ اور مُسلسل مُشقّت کے لئے جہاں قوّت کا بجا اِستعمال ضرُوری ہے۔ سبزی خوار جانور ہی کام آتے ہیں۔ درندے تُندمزاج ضرُور ہوتے ہیں۔ لیکن تُندی طاقت کی مُظہر نہیں ہے۔ کوئی بھیڑیا یا چیتا یا شیر کِسی چھکڑے کو جس پر کئی من بوجھ لدا ہُوا ہے۔ بیل یا گھوڑے کی قوّت کے ساتھ نہیں لیجا سکتا۔ قوّت برداشت کے لحاظ سے گھوڑا۔ اُونٹ۔ بیل۔ ہاتھی جو خدمت بجالاتے ہیں۔ وہ شیر یا چیتا ہرگز نہیں لا سکتا۔ پس قوّتِ برداشت کی تمام آزمایشوں میں سبزی خور جانور ہی کامیاب ہو سکتے ہیں۔ اُونٹ ایک معمُولی چارہ پر گذران کرتا ہے۔ لیکن اِس کی قوّت برداشت ضرب المثل بن چکی ہے۔ وہ اپنے میدانوں میں ہزاروں میلوں

تک تعجّب خیز صبر کے ساتھ چلا جاتا ہے۔ ویسے ہی اورنگ اوٹانگ Orang Outang کی غضبناک قوّت کے متعلق بہت سے سیاحوں نے حیرت خیز واقعات بیان کئے ہیں۔ یہ بالکل معصوم جانور ہے۔ اور جب تک اِس پر کوئی حملہ نہ کرے۔ کبھی دُوسرے جانداروں پر حملہ آور نہیں ہوتا۔ لیکن خود حفاظتی میں یہ حیران کرنے والی طاقت کا اظہار کرتا ہے کِسی اِنسانی طاقت سے اِس پر غلبہ پانا محال ہے۔ یہ بندُوق کو توڑ ڈالتا ہے۔ افریقہ کا گوریلا یا گینڈا شیر کا خوب مقابلہ کر سکتا ہے۔ یہ سب پھلاہاری حیوان ہیں۔ گوریلا اور اورنگ اوٹانگ اخروٹ وغیرہ پر گذارہ کرتے ہیں۔ یا پودوں کی جڑیں کھلتے ہیں۔ ویسے ہی ہاتھی بھی جھاڑیوں پر گذارہ کرتا ہے۔ اور اِس ہلکی خوراک پر دوسو برس تک زندہ رہ سکتا ہے۔ اور ایکہزار پونڈ بوجھ اُٹھا سکتا ہے۔ اِس کی قوت اور اِس کا حافظہ دونوں اعلیٰ درجہ کے ہیں۔ گینڈا چیتے سے کئی گنا بھاری ہوتا ہے۔ اور شیر کا مقابلہ کر سکتا ہے۔

مُلک جرمنی کے تجربات:۔ ایک دفعہ ملک جرمنی میں ستر میل کی دوڑ میں چودہ گوشت خوار اور آٹھ سبزی خور روانہ ہُوئے۔ تمام سبزی خور وقت مُقرّرہ میں اچھی حالت میں منزلِ مقصود پر پُہنچ گئے۔ پہلا سبزی خور ¼14 گھنٹہ میں اِس فاصلہ کو پُورا کر چکا تھا۔ آخری سبزی خور کے بعد پہلا گوشت خور پہنچا۔ لیکن وہ بالکل تھکا ماندہ تھا۔ تمام گوشت خوروں میں وہ اکیلا ہی شخص تھا۔ جو منزلِ مقصود پر پہنچ سکا تھا۔ کیونکہ باقی سب گوشت خور 35 میل چلنے کے بعد تھک چکے تھے۔ یہ تجربہ ماہ جنوری ۱۸۹۸ء میں جرمنی

فوج کی خاطر کیا گیا تھا۔

اِسی قسم کا دُوسرا تجربہ ۱۹۰۲ء میں کیا گیا۔ اس میں شہر ڈرسڈن سے شہر برلن تک ۱۸ سبزی خوار اور سولہ گوشت خور سفر کے لئے روانہ ہوئے ان سب میں سے دس سبزی خور منزلِ مقصود پر پُہنچ گئے۔ لیکن صرف تین گوشت خور پُہنچے۔ اور وہ بھی وقت مُقررہ کے اندر نہیں پُہنچ سکے۔ جس شخص نے اِنعام حاصل کیا۔ اُس کا نام کرل مان تھا۔ وہ پہلے گوشت خور سے سات گھنٹے پیشتر منزلِ مقصود پر پہونچا تھا۔ آخری گوشت خور عین وقت پہ پُہنچ گیا تھا۔ لیکن ۵۴ سال کی عُمر کے آدمی سے جو ۳۸ برس سبزی خور رہ چکا تھا۔ چار گھنٹے بعد پُہنچا تھا۔ ڈاکٹر ہیگ کا بیان ہے۔ کہ میں نے خود اِنعام یافتہ شخص کا معائنہ کیا۔ اِس کے خوُن کا دورہ گوشت خور کے خوُن کے دورہ سے بدرجہا بہتر حالت میں تھا۔ اِس کا دل اِس دوڑ کے آخر میں نسبتاً چھوٹا تھا۔ مگر جو گوشت خور راستہ میں رہ گئے تھے۔ اُن کا دِل خوُن کے دورہ کے رُک جانے سے پھیل گیا تھا۔

ڈاکٹر ہیگ لکھتے ہیں: کہ گوشت خوری سے خوُن کا دورہ رُک جاتا ہے۔ اِس لئے سُستی اور کاہلی پیدا ہو جاتی ہے۔ جو کہ دماغ ہڈیوں اور نسوں کو بگاڑ دیتی ہے۔ اِسی وجہ سے لوگ جسم کے ہر ایک رگ و ریشہ میں سُست پائے جاتے ہیں۔ اِس سے اِنسانوں کی عادات زندگی بھی عیاشی کی طرف مائل ہو جاتی ہیں۔ اِس سے خود غرضی۔ نفسانیت کا دورہ ہر طرف جاری ہو جاتا ہے۔ اور لوگوں کی جسمانی طاقت بھی آہستہ آہستہ کم ہوتی جاتی

ہے۔ بہت سے اِنسان لاغر بدن اور گھٹیا بادردریح کی امراض میں مُبتلا پائے جاتے ہیں"۔ خوراک اور غذا (صفحہ ۱۲۹۔۱۳۰)

اگرچہ گوشت خوری قدرتی طور پر یا غذائیت کے لحاظ سے اِنسان کے لئے موزوں خوراک نہیں معلوم ہوتی۔ تاہم عام رواج کے مُطابق اس کا یک لخت ترک کرنا مُشکل معلوم ہوتا ہے۔ یہ بات خاصکر اُن ممالک پر عاید ہوتی ہے۔ جہاں کاشتکاری کے لئے موقعہ ہی کم ہے۔ مثلاً بحر منجمد شمالی کے جزائر کے باشندے۔ گرین لینڈ یا لیپ لینڈ کے باشندے یا صحراؤں کے باشندے گوشت پر گذران کرنے کے لئے مجبور ہیں۔ کیونکہ وہاں دوسری خوراک کا دستیاب ہونا ایک آسان امر نہیں ہے۔ مگر جن مُلکوں میں صحراء بڑے وسیع اور سینکڑوں میلوں تک پھیلے ہوئے ہیں۔ اِن میں بعض مقامات پر نخلستان واقع ہیں۔ آب و ہوا خوشگوار ہے۔ اور کاشتکاری کا امکان ہے۔ اِس وجہ سے ایسے ممالک میں خالص گوشت پر انسانوں کا گذارہ نہیں ہے۔ بلکہ اناج اور پھل دونوں یکساں طور پر اِن کے گذراں کے لئے کام آتے ہیں۔ بحر منجمد شمالی کے علاقوں کے سوائے دُنیا میں کوئی ایسا مُلک نہیں ہے۔ جہاں کے لوگ خالص طور پر گوشت خور ہوں۔ پس موجودہ حالات میں دُنیا میں ایسی کوئی قوم نہیں ہے۔ جو کہ خالص طور پر گوشت خور کہی جا سکے۔ اِسی وجہ سے خالص گوشت خوری کا پورا اثر کسی مُلک میں بھی نمایاں نہیں دیکھا جا سکتا

مزید تحقیقات علمی اور اخلاقی ترقی کے ساتھ اِن عادات میں اور بھی سدھار ہونے کا امکان ہے۔ اور جس قدر اِنسانی دُنیا قدرتی خوراک یا سبزی خوری

کی طرف مائل ہوتی جائیگی۔ اِسی قدر دُنیا میں نیک اخلاقی باہمی ہمدردی۔ عالمگیر محبّت کی اشاعت بہتر ہوگی۔ جن خیالات کو ہم کرّہ ہوائی میں جمع کرتے رہتے ہیں۔ وہی کمزوردلوں کو اپنا مرکز بناتے ہیں۔

دُنیا میں جس قدر گناہ باہمی عذاب دہی یا بیماری یا بے وقت موت ہے اِس کا اصل مرکز وہ کرّہ ہوائی ہے۔ جس میں انسان رہتے سہتے ہیں جس مُلک کا کرّہ ہوائی غلیظ خیالات سے بھرا ہوُا ہے۔ وہاں ہر ایک مرض اپنا صادر ہوتی ہے۔ پس دُنیا سے دُکھ درد رفع کرنے کا سب سے عمدہ طریق یہ ہے کہ ہم اِس کے کرّہ ہوائی میں نہائت نفیس خیالات جمع کردیں۔ یہ خیالات ایک خوشبودار مہک کی مانند سب طرف پھیل کر سب کے سُکھ کا مُوجب ہونگے اور دُنیا میں ایک نیا دور آغاز ہوجائے گا۔

ہم میں سے ہر ایک سمجھدار اور فرض شناس تعلیم یافتہ شخص کا فرض ہے کہ ایسے زمانہ کی آمد میں امداد کرے۔ اور دُوسروں کو ایسا کرنیکی ترغیب دے۔ چونکہ گوشت خوری ایک ایسی عادت ہے۔ جس کا جلدی دُور ہونا موجودہ حالات میں آسان نہیں ہے۔ اِس لئے چند تدابیر اِس کے متعلق اختیار کرنی لازمی معلوم ہوتی ہیں تاکہ اِسے حتی الوسع خاص حدُود کے اندر رکھنے کی کوشش کی جاوے۔

نہ صرف قصاب خانے شہر کے باہر ہونے چاہیئے۔ بلکہ گوشت فروخت کرنیوالے دوکاندار بھی کِسی خاص مقام پر شہر سے فاصلہ پہ اپنا کاروبار قائم کریں۔ تاکہ دُوسرے آدمی جنہیں گوشت کی ضرورت ہو

وہاں جاکر اِسے خرید کر سکیں۔ اِس میں مُشتری اور خریدار دونوں کا فائدہ ہے اور شہر کی صحت پر اچھا اثر پڑنے کا امکان ہے۔ شہر کے بازاروں میں گوشت فروخت کرنے کا رواج پبلک کی صحت کے لئے خاص طور پر مُضر ہے۔

مختلف خوراکوں کی طاقت یا غذائیت

	پانی	پروٹین	چکنائی	شکر	معدنیات	میزانکل
گوشت						
گائے کا گوشت	72.0	19.3	3.6		5.1	28.0
مُرغی کا گوشت	67.4	24.26	6.68		1.37	32.31
سفید مچھلی	86.1	11.9	0.2		1.2	13.3
انڈے						
انڈے کی سفیدی	78.0	12.4			1.6	14.0
دودھ	86.0	4.1	3.9	5.2	0.8	14.0
ملائی	28.6	4.0	65.0		0.4	69.4
پنیر	36.0	28.4	31.1		4.5	64.0
مکھن	12.6		86.4		0.8	87.2
گندم کا آٹا	11.7	11.4	1.3	71.0	3.0	86.7
دوسرے اناج کا آٹا	14.2	9.3	5.0	66.5	2.0	82.8

	پانی	پروٹین	چکنائی	شکر	معدنیات	میزانکل
مٹر کا آٹا	10.4	15.6	6.11	63.6	300	89.31
جو	14.6	6.7	1.3	75.5	1.1	84.6
چاول	12.4	7.8	0.4	79.0	0.4	87.6
اہل مصر کی خوراک (موٹھ)	12.3	25.9	1.9	53.9	3.0	83.0
سبزیات						
شلغم	90.3	0.9	0.15	5.0	0.8	6.85
آلو	75.0	2.2	0.2	21.0	1.0	24.4
ٹماٹر	91.9	1.3	0.2	5.0	0.7	7.2
پھل						
سیب	84.8	.4	0.5	12.0	0.5	13.4
انگور	78.2	1.3	1.7	14.7	0.5	18.2
کشمش	14.0	2.5	4.7	64.7	4.1	86.0
انجیر	17.5	6.1	0.9	65.9	2.3	75.2
امرود فرانسیسی	26.4	2.4	0.8	66.5	1.7	71.4
ناریل	46.6	5.5	36.0	8.0	1.0	51.5
بادام	6.2	23.5	53.0	7.8	3.0	87.3

باب ششم

فصل اول

معصومیت اور اقوام کی زندگی

جو کسی کو آزار نہیں دیتا۔ جس کے دل سے کسی کو بھی آزار دینے کا خیال مفقود ہو چکا ہے۔ اُس کے سامنے دُنیا کی تمام عذاب دینے والی طاقتیں خاموش ہو جاتی ہیں۔ (منو)

یہ خیال دُنیا میں عام پھیلا ہوُا ہے۔ کہ معصومیت اقوام کی ترقی کی مانع ہے۔ اور معصوم انسان عموماً زبردست لوگوں کے ہاتھوں دُکھ اُٹھاتے ہیں بعض لوگ تو معصومیت کو بزدلی اور پست ہمتی کے مترادف ہی سمجھتے ہیں۔

چنانچہ یہ اکثر کہا گیا ہے۔ کہ اہنسا یا معصومیّت ہی ہندوستان کے سیاسی اور اخلاقی زوال کا باعث تھی۔ اِس نے ہی ہندوؤں کو ایسا کمزور اور بیحوصلہ کر دیا تھا۔ کہ وہ کسی بیرونی دشمن کا مُقابلہ کرنے کے قابل ہی نہیں رہے تھے مگر جہاں تک تاریخ کا تعلق ہے۔ ہم اِس خیال کی تائید واقعات سے نہیں پاتے ہیں۔

ہندو قوم کا زوال ایک مُسلّمہ امر ہے۔ جس سے کِسی مُؤرّخ یا مُصنّف کو آج تک اِنکار نہیں ہُوا ہے۔ مگر آیا یہ زوال ہندوؤں کی معصُومیّت کا نتیجہ تھا۔ قابل غور ہے۔ مُعترض اِس معصُومیّت کی تعلیم کو مہاتما بُدھ کی ذات سے منسُوب کرتے ہیں۔ کیونکہ سب سے اُونچی آواز اِس مہاتما نے ہی اِس تعلیم کی اشاعت میں اُٹھائی تھی۔

بُدھ دھرم اِنسانیت کا دھرم ہے۔ اِس نے تمام اِنسانی دُنیا کو برادرانہ تعلّقات میں مُنسلک کرنے میں جو خِدمات کی ہیں۔ اُن کا اِعتراف دُنیا کے بڑے بڑے عالموں۔ فاضلوں اور مُؤرّخوں نے بار بار کیا ہے۔ بُدھ دیو مذہبی توہّمات کے مُخالف تھے۔ وہ درحقیقت نہایت ہی معقولیّت پسند شخص تھے۔ اِس جہان میں سخاوت۔ پرہیزگاری۔ خود ضبطی۔ نیکی اور باہمی ہمدردی کے خیالات کو عالمگیر بنانے میں جس قدر ایثار نفسی اِس مہاتما کی ذات سے ظہور میں آئی۔ اس کی مثال تاریخ دُنیا میں دُوسری ملنی محال ہے۔ اِس کی تمام تعلیم میں نہ تو کسی جگہ فرقہ دارانہ جذبات پائے جاتے ہیں نہ ہی کسی مِلّت۔ فرقہ بندی یا مذہبی فریق -- Churches -- کو قایم کرنے

کا خیال ملتا ہے۔ وہ خالص طور پر انسانیت کے پیغمبر تھے۔ اُن کی تعلیم نے مُلک کی کایا پلٹ ڈالی۔ میگستھینز فاہیان۔ ہیون سانگ کے چشم دید واقعات ایک دوسرے سے عین ملتے جُلتے ہیں۔ اگرچہ یہ سیاح مُختلف زبانوں میں اور مُختلف علاقوں یا مُلکوں سے ہندوستان میں وارد ہوئے تھے یہ بیانات ہمیں اِس وقت ایک افسانہ معلوم ہوں۔ مگر حقیقت میں یہ حرف بحرف صحیح ہیں۔ اور بُدھ دھرم کے اِخلاقی جادو کا اعلان کرتے ہیں۔ اِن سے معلوم ہوتا ہے۔ کہ بُدھ دیو ایک اِخلاقی معجزہ گر تھے۔ جو کامیابی اِس مہاتما کو معصومیت اور اِخلاق کی تعلیم کے عالمگیر بنانے میں حاصل ہوئی۔ وہ تاریخ جہان میں اپنی مثال آپ ہی ہے۔

(۲) بُدھ دھرم کی غرض پیدائیش عیش پرستی یا بھوگ بلاس کے خلاف جہاد تھا۔ کیونکہ جس زمانہ میں بُدھ دیو کا ظہور ہُوا۔ اِس میں دولت اور حکومت نے ہندوؤں کے دلوں میں عیش پرستی کے خیالات کو جاگزین کر رکھا تھا۔ اور سارے دیش میں لوگ یا تو مذہبی اڈمبروں کے مُقلدین رہے تھے۔ یا نفسانیت کی لہروں میں بہہ رہے تھے۔ اِس وجہ سے مہاتما بُدھ نے خود ضبطی کا آئین قایم کیا۔ اور دُنیاوی بادشاہت کی بجائے دھرم کا راجیہ قایم کرنے کا اعلان کیا۔

بُدھ دیو خود اپنی قدیمی حکومت کو لات مار کر تارک الدنیا بنے تھے۔ انہوں نے اپنے خاندان کے سارے نوجوانوں کو بھی ایسا ہی کرنے کی ترغیب دی۔ چنانچہ ساکیا خاندان کے بہت سے نوجوان بُدھ دیو کی تقلید میں دُنیا

سے کنارہ کشی کر کے بھکشو بن گئے تھے۔ خود ان کا جانشین یوراج نند بھی
اُن کی مانند بھکشوؤں کے زُمرہ میں شامل ہوگیا تھا۔ اور ان کا چھوٹا اکلوتا بیٹا
راہل بھی کاسہ گدائی ہاتھ میں لیکر اپنے باپ کے پیچھے چلا گیا تھا۔ ساکیہ خاندان
کی عورتیں بھی اِس طرح بھکشونی یا فقیرنی بن گئیں۔ اور گوپا بدھ دیو کی زوجہ بھی
اِس زمرہ میں شامل ہوگئی۔ اِن تمام باتوں کا نتیجہ یہ ہُوا۔ کہ ساکیہ خاندان ہی
صفحہ ہستی سے مِٹ گیا۔ اور ملک کی حکومت دوسرے راجاؤں کے ہاتھ
میں چلی گئی۔ یہ سب کچھ بدھ دیو کے جیتے جی واقع ہُوا۔ مگر اُنہوں نے اپنی جنم
بھومی کپل وستو کی بربادی پر کچھ دھیان نہ دیا۔ اِن تمام باتوں سے صاف
ظاہر ہے۔ کہ بدھ دیو ملک گیری کے قطعاً خواہشمند نہیں تھے۔ نہ ہی اُنہیں اِس
بات کی خواہش تھی۔ کہ اُن کا خاندان اِس جہان میں قایم رہے۔ وہ دُنیا میں
محض اپنی تعلیم کو اپنی یادگار چھوڑنا چاہتے تھے۔ اُنہوں نے اِس
تعلیم کو کبھی سیاسی اغراض کے حصول کے لئے استعمال بھی نہیں کیا۔ ورنہ اگر
وہ اپنے رسُوخ کو ذرا بھی استعمال کرتے تو اُن کا خاندان صفحہ ہستی سے نہیں
مٹ سکتا تھا۔ دُنیا بھر کی تاریخ میں اِس قِسم کی لاپرواہ ہستی جو خود غرضی کے
عنصر سے اِس طرح مُبرّا ہو۔ ملنی محال ہے۔ یہی وجہ ہے۔ کہ مہاتما بدھ دیو دُنیا
بھر کے فلسفہ دان عالموں کی نظر میں ایک نہایت ہی مُعزّز ہستی بن چکے ہیں

معصُومیّت کی تعلیم

بدھ دیو کا اخلاق تمام مخلُوقات پر حاوی ہے۔ اُن کی تعلیم ہے۔

محبّت بے رعایت خالص طور سے اور بلا تمیز دوست۔دُشمن کے تمام جہان میں اوپر۔ نیچے۔دائیں بائیں چاروں طرف پھیلے"۔

معصومیّت تمام اخلاق کی جڑ ہے۔معصوم دل میں ہی سچّی محبّت پیدا ہو سکتی ہے۔معصومیّت سے خالی دِل یا تو خود غرض ہوگا۔یا بے رحم ہوگا۔ خود غرضی اور بے رحمی دونوں اِخلاق کی دُشمن ہیں۔خود غرض انسان جو بھی کام کریگا۔اِس میں اپنے مفاد کا سب سے پہلے خیال رکھیگا۔اور اِس لئے ہر ایک فعل کو اپنے خود غرضی کے بھاو سے رنگدار کر دیگا۔جس کا نتیجہ کبھی بھی تسلّی بخش یا مفید عام ثابت نہیں ہوگا۔ویسے ہی بے رحم شخص ہر ایک فعل کے نتیجہ کو اپنی بے رحمی سے بگاڑ دیگا۔اِس کی ظالمانہ طبیعت دُوسروں کے اندر بھی اِسی قسم کے منتقم خیالات کا پرچار کریگی۔اور دُنیا میں اندھیر مچادیگی۔معصوم دِل ہی دوسروں سے بے لاگ محبّت کا اظہار کر سکتا ہے یا خود غرضی سے مُبرا ہو سکتا ہے۔یہی وجہ ہے۔کہ معصومیّت کو تمام خوبیوں کی جڑھ قرار دیا گیا ہے۔مذہب کا مقصد اِس خوبی کو خاص وعام کے دِل میں پیدا کر دینا ہے۔جس قدر معصومیّت اِس جہان میں پیدا ہوتی جائیگی۔اِسی قدر دُوسرے تمام گُناہ خود بخود کم ہوتے جائینگے۔

مگر معصومیّت سے یہ مراد ہر گز نہیں ہے۔کہ یہ اِنسان کو خود حفاظتی کے قابل ہی نہ رکھے۔جو شخص اپنی حفاظت نہیں کر سکتا۔وہ دنیا میں زِندہ بھی نہیں رہ سکتا۔ویسے ہی جو قوم اڑے وقت پر اپنی حفاظت میں کامیاب نہیں ہو سکتی وہ زِندہ بھی نہیں رہ سکتی۔

اِس حقیقت سے کسی بھی محقق کو انکار نہیں ہو سکتا۔ کہ اِس جہان کے کاروبار میں جبر و تشدد کا حصہ کافی ہے۔ اقوام کی باہمی کشمکش۔ انسانوں کے باہمی جنگ وجدل کا اِس جہان سے غائب ہو جانا۔ ایک غیر ممکن سی بات ہے۔ دُنیا سے جبر کا مٹا دینا اور اِسے خالص طور پر محبت یا پریم کی زنجیر میں منسلک کر دینا غیر ممکن ہے۔ باوجود ہزارہا کوششوں کے اور لاکھوں انسانوں کی متواتر ایثار نفسی کے یہ آجتک بڑھ ہی رہی ہے۔

مہاتما یا عابد اس میں ایک خاص قسم کی لہر چلا کر اِسے کچھ عرصہ کیلئے نئے رنگ میں رنگدار کر دیتے ہیں۔ مگر پھر بُرے حالات پیدا ہو جاتے ہیں کیا مہاتما بُدھ اِس صداقت سے بیخبر تھے۔ کیا وہ اِس امر کو محسوس نہیں کرتے تھے۔ کہ جس قوم کو وہ معصومیت کی تعلیم دے رہے ہیں۔ وہ کل دوسرے جابر انسانوں کے ہاتھ سے تباہ ہو سکتی ہے۔ اور چند ہی سالوں میں اِس کی ہزارہا سالوں کی تیار کردہ عمارت تہذیب چکنا چور ہو سکتی ہے۔ اگر وہ اِس گہری سچائی کو محسوس کرتے تھے۔ تو انہوں نے اِس مُلک کے لوگوں کی توجہ خود حفاظتی کی طرف کیوں نہ دلائی۔ اور انہیں، آئیندہ آنے والے خطرہ سے باخبر کیوں نہ کیا اِن سوالات کا جواب ہم بُدھ دھرم کی تاریخ سے یا مہاتما بُدھ کی تعلیم سے طلب کرتے ہیں۔

مہاتما بُدھ کی تعلیم

پھر بُدھ دیو نے کہا۔ تتھاگت تعلیم دیتا ہے۔ وہ یہ کہ تمام ابسے

جھگڑے اور لڑائیاں جن میں اِنسان اَپنے بھائی کو ہلاک کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ دردناک ہیں۔ لیکن وُہ یہ نہیں سکھلاتا۔ کہ جب شانتی قایم رکھنے کے لئے ہر ایک کوشش بے سُود ثابت ہو۔ تو اِس وقت جو لوگ سچائی اور اِنصاف کے پاس میں جنگ کرتے ہیں۔ وہ اِلزام کے قابل ہیں۔ بلکہ وہ شخص قابلِ الزام ہے۔ جو کہ پہلے لڑائی کا مُوجب ہُوا ہے "تتھاگت خودی کو مطیع کرنے کی تعلیم دیتا ہے۔ لیکن وہ بیرُونی طاقتوں کے خواہ وہ آدمی ہوں۔ یا دیوتا یا پرکرتی کے عناصر ہوں۔ مطیع ہونا نہیں سکھلاتا ہے .... کشمکش تو ضرور جاری رہیگی۔ لیکن ساری زندگی ایک نہ ایک قسم کی کشمکش ہے۔ اِنسان کو یہ خیال کرنا چاہیئے۔ کہ وہ راستی اور حق کے خلاف اور خودی کے واسطے کشمکش نہ کرے۔

اے سنگھ جو شخص لڑائی میں جاتا ہے۔ خواہ وہ لڑائی بھلے کام کی ہو۔ اسے دشمنوں کے ہاتھ سے قتل ہو جانے کے لئے تیار رہنا چاہیئے۔ کیونکہ بہادروں کا یہ ہی انجام ہوتا ہے۔ اور اگر وہ اتفاقاً گرفتار ہو جاوے۔ تو اُسے شکائیت نہیں کرنی چاہیئے۔ لیکن جو فتحیاب ہوتا ہے۔ اِسے یاد رکھنا چاہیئے کہ اِس جہاں کی تمام چیزیں ناپایدار ہیں۔

جو شخص خودی کے لئے کش مکش کرتا ہے تاکہ وہ بڑا طاقتور۔ دولتمند یا مشہور آدمی بن جائے۔ اِس کی کش مکش فضول ہے۔ لیکن جو شخص سچائی اور راہِ راست بازی کے لئے کشمکش کرتا ہے۔ اِس کا اجر بڑا ہے۔ کیونکہ اِس کی شکست میں بھی فتح ہے"۔

قومی حفاظت ۔ مہاتما بُدھ اوجبیہ قوم کے لوگوں کے متعلق جن کو مہاراجہ اجات شترو والئے مگدھ جو کہ شیش ناگ خاندان کا ایک ظالم بادشاہ تھا۔ مطیع کرنے کی کوشش کر رہا تھا۔ اِس کے وزیر سے مخاطب ہو کر فرماتے ہیں۔

"کیا تم نے سُنا ہے۔ کہ اوجبیہ قوم کے لوگ ہمیشہ سادھارن سبھائیں منعقد کرتے ہیں۔ اور تمام ضروری معاملات آپس میں ملکر ایک دوسرے کی رائے اور مشورہ سے فیصلہ کرتے ہیں۔ جب تک اِن میں آپس میں اِتفاق بنا رہیگا۔ اور وہ دوستانہ طور پر آپس میں مِلکر ایک دوسرے کی رائے اور صلاح مشورہ سے کام لیتے رہینگے۔ جب تک اُن کے دِلوں میں اپنے بزرگوں عمر رسیدہ اور دھارمک لوگوں کے لئے تعظیم اور عزت کا بھاو قایم رہیگا۔ اور جب تک اُن کی طرف سے عورتوں کے ساتھ ظُلم یا کِسی قسم کی بدسلوکی سرزد نہیں ہوگی۔ اور جب تک اِن کے دِلوں میں اِن تمام پُرانے رسوم اور طریقوں کے لئے جو کہ دھرم اور اِنصاف پر مبنی ہیں۔ توقیر کا خیال رہیگا۔ جب تک وہ اخلاق کی زندگی بسر کرینگے۔ جب تک وہ پاک اور نیک لوگوں کی جائز حفاظت کرینگے۔ تب تک اُن کے لئے زوال غیر ممکن ہے۔

پس صاف ظاہر ہے۔ کہ مہاتما بُدھ مُلکی ضروریات سے ناواقف نہیں تھے۔ وہ دُنیاداری اور سیاسی حقوق کے قدردان تھے۔ اور کِسی قوم کی ہستی کے لئے اُسکی سیاسی زندگی کو کم ضروری نہیں سمجھتے تھے۔

ہندوستان کی تاریخ پر مسئلہ معصومیت کا اثر

اِس میں کلام نہیں۔ کہ بدھ وید کی تعلیم سے اہلِ ہند کے رسم و رواج
پر کافی اثر ہُوا۔ جانوروں کی حفاظت کا خیال عالمگیر بن گیا۔ اور اُن کی قربانی
بند ہو گئی۔ لوگوں میں باہمی ہمدردی اور ایک دُوسرے سے اِتّفاق کی خواہش
بڑھتی گئی۔ ادنیٰ جماعتوں سے نفرت کم ہوتی گئی۔ اور انہیں اعلیٰ تعلیم سے
فیض یاب ہونے کے موقعہ ملنے شروع ہو گئے۔ لوگوں میں نیک چلنی اور
نیک روی کے خیالات پختہ ہو گئے۔ ہر ایک گھر میں امن اور سعادتمندی کا
بھاؤ پیدا ہو گیا۔

مگر بایں ہمہ ہندوؤں میں خود حفاظتی کا خیال ویسے ہی مضبوط رہا۔
لوگ اپنی حفاظت کو ایک مقدّم فرض مُلکی سمجھتے تھے۔ اِس بات کے ثبوت
میں کئی تاریخی واقعات موجود ہیں۔ یونانی بہادر جو سکندر اعظم کے ہمراہ ہندوستان
میں بطور حملہ آور داخل ہوئے تھے۔ ہندوؤں کی شجاعت۔ مردانگی نبرد آزمائی
کی داد نہایت ہی دِلسوز الفاظ میں دیتے ہیں۔ پنجاب میں ایک ایک انچ
زمین کے لئے کشتری بیروں کو جان توڑ کر لڑنا پڑا۔ اہل یونان ایک شہر
سے دُوسرے شہر میں آسانی سے داخل نہیں ہو سکے۔ ہزاروں ہی یونانی
شجاع مُلک پنجاب میں ہی جان بحق ہوئے۔ سینکڑوں ہی کشتری بیر بھی
مُلکی حفاظت کے کام میں اپنی جانیں قربان کر گئے۔ دریائے بیاس پر

پہونچکر سکندر کے جرنیل اعظم نے آگے بڑہنے سے انکار ہی کر دیا۔ اِس کا اپنا بیان تھا۔ "پنجاب میں یُونانی سپاہ کو اِس قدر دِقت پیش آئی ہے۔ کہ اب وہ ایک قدم بھی آگے جانے کو تیار نہیں ہے۔ اِن کا حوصلہ ہندؤوں کے مقابلہ سے ٹُوٹ گیا ہے۔ اور وہ آگے چلنے کی جُرأت ہی نہیں کر سکتے"

جب سکندر مجبوراً دریائے جہلم کے راستہ سے مُلتان کی جانب پہونچا۔ تو اُسے اِن علاقوں میں سے گذرتے ہوئے نہائت خطرناک حالات کا مقابلہ کرنا پڑا۔ ہندؤوں کے لشکر جا بجا اِس کے مقابلہ میں موجود تھے۔ جس سے یُونانی فوج کا کثیر نقصان ہُوا۔ خود سکندر بھی زخمی ہوا۔ اور مُشکل سے جانبر ہو سکا۔ بلوچستان کے راہ سے جب وہ بابل پہونچا۔ تو اسے خبر ملی۔ کہ وہ یونانی دستے جنہیں وہ پنجاب میں چھوڑ آیا تھا۔ ہندؤوں کے ہاتھوں تباہ ہو چکے تھے۔

سکندر کی وفات کے بعد سلوکس اُس کے جرنیل نے رُوم شام باختر۔ ایران کی حکومت سنبھالی۔ اور پھر سکندر کی فتح کو مکمّل کرنے کے لئے عازمِ ہند ہُوا۔ مگر دریائے سندھ کے پار ہی اِس کا مقابلہ ہندوستانی بادشاہ سے جو پاٹلی پترا کا حاکم تھا۔ ہُوا۔ مغربی مؤرخ اِس کا نام چندر گپت موریا بتلاتے ہیں۔ مگر ہندو مُصنّف اِسے سمندر گپت۔ گپت خاندان کے بادشاہ سے منسوب کرتے ہیں۔ غرضیکہ یُونانی لشکر کو ہندؤوں کے مُقابلہ میں شکست نصیب ہوئی اور سلوکس کو وہ تمام علاقے جو آجکل افغانستان کا مُلک بناتے ہیں۔ اپنے حریف کے نذر کرنے پڑے۔ دونوں بادشاہوں میں ایک عہدنامہ ۳۰۳ سنہ قبل مسیح میں قرار پایا جسے پختہ کرنے کے لئے سلوکس نے اپنی لڑکی کی

شادی ہندوستانی مہاراجہ سے کردی۔ اِس کے بعد ہندوؤں نے ہنؔ قوم کے حملہ آوروں کا مقابلہ کرنے میں جو ہمت دکھلائی۔ وہ قابل تعریف تھی یہ لوگ وُسط ایشیا کے علاقوں سے ایک ٹڈّی دل کی طرح جرّار لشکر لے کر یورپ اور ہندوستان پر حملہ آور ہوئے۔ ہرات کے نزدیک مقام ہبتیبان ان کا مرکز تھا۔ یہ لوگ لاکھوں کی تعداد میں آئے تھے۔ رات دِن گھوڑوں پر سوار رہنے کے عادی تھے۔ پرلے درجہ کے جفاکش اور خونخوار تھے۔ مگر مہاراجہ بالادتیہ اور یشودھرمن کی مُتفقّہ کوشش سے وہ افغانستان کے علاقہ میں ہی قابو کئے گئے تھے۔ کئی سال کے متواتر جنگ و جدل کے بعد اُنکا سردار مہرگل گرفتار ہو گیا۔ اور اُن لوگوں کو مُلک بدر ہونا پڑا۔ پس ہندوستان کی تاریخ میں ایسا کوئی واقعہ نظر نہیں آتا۔ جس سے ہندوؤں کی بُزدلی یا سیاسی کمزوری کا ثبوت ملتا ہو۔ یا جسے ہم بُدھ دھرم کی تعلیم معصومیت سے منسوب کر سکیں۔ اور یہ نتیجہ نکالیں۔ کہ معصومیت اِس قوم کے زوال کا باعث تھی۔

بُدھ دھرم کی تعلیم کا ایک خطرناک پہلو

مگر بدھ دھرم میں ایک بات ضرور تھی۔ جو آئندہ خطرہ کی پیش خیمہ تھی اور اِس بات کو خود مہاتما بُدھ بھی محسُوس کرتے تھے۔ گرچہ دُنیاوی خواہشات کی بھڑکتی ہُوئی جلن کو مٹانے کی غرض سے وہ اِس میں اُس وقت مداخلت نہیں کر سکتے تھے۔ یہ بھکشوؤں کی بڑھتی ہُوئی جماعت تھی۔ بھکشوپن کی

زبردست لہر تھی۔ جو اِس وقت ہندوستان میں چل رہی تھی۔ اور جس نے آئندہ زمانوں میں ایک ایسی خطرناک صورت اختیار کر لی کہ اِس کا رد کنا محال ہو گیا۔ اور تمام مُلک دہاروں یا مندروں سے بھر گیا۔ جہاں یہ بھکشو جماعت اپنے لئے پناہ حاصل کرتی تھی۔ فائی ہان، مُلک ختن سے لیکر پاٹلی پتر اتک دہاروں کی بڑی تعداد کا ذکر کرتا ہے۔ اور کثیر التعداد بھکشوؤں کا بیان دیتا ہے جو کہ وہاں پناہ گزین تھے "یہ دُنیا عارضی ہے۔ اِس کے تمام سکھ دراصل شعبدہ بازی کا کھیل ہیں۔ جو آج نظر آتا ہے۔ وہ کل دکھلائی نہیں دیتا۔ تمام جہان موت کے مُنہ میں جا رہا ہے۔ جیسے کبوتر کھیلتا ہوا بلی یا باز کے مُنہ میں چلا جاتا ہے۔ ویسے ہی اِنسان موت کے مُنہ میں چلا جاتا ہے۔ اِس سے کسی کو چھٹکارا نصیب نہیں ہو سکتا۔ موت سب خوشیوں کو مات کر دیتی ہے۔ جہاں یہ موجود ہے۔ وہاں سُکھ کہاں"۔ یہ تعلیم ہندوستان کے کونے کونے میں پہنچائی گئی تھی۔ اِس کا لازمی نتیجہ یہ ہُوا۔ کہ مُلک کی ہر طرف لوگوں میں دُنیاوی دھندوں سے نفرت پیدا ہو گئی۔ اور بجائے انہیں بطور فرض پورا کرنے کے لوگ اِن سے کنارہ کشی اختیار کرنے کو ہی سعادت دارین سمجھنے لگے۔

بھکشو جماعت کی غرض پیدائش

بھکشوؤں کی جماعت کی غرض پیدائش تعلیم اِنسانیت کی اشاعت تھی جسے بُدھ دیو اخلاقی تعلیم کا اعلیٰ مقصد سمجھتے تھے۔ وہ خود فرماتے ہیں۔ "اے بھکشوؤ"

پریم کے بھاو سے متحرک ہو کر عوام کو فائدہ پہنچانے اور تمام نوع اِنسان کی بھلائی کے لئے باہر جاؤ۔ اور اِس دھرم کا جو کہ بلحاظ سیرت اور صورت کے شروع۔ درمیان۔ آخیر میں عالیشان اور پُر جلال ہے۔ پرچار کرو۔ اِس دُنیا اِس دُنیا میں ایسے لوگ بھی ہیں۔ جن کی آنکھیں بند نہیں۔ اور اگر ان تک دھرم کا پرچار نہ کیا گیا۔ تو وہ مکتی حاصل نہیں کرینگے۔ اِن کے پاس پاکیزگی کی زندگی کی خوشخبری پہنچاؤ۔ اور وہ اِس دھرم کو سمجھینگے اور قبول کرینگے"۔ جہاں تک انسانی ایثار نفسی یا خود انکاری کا ذکر ہے۔ تاریخ دُنیا میں بہت ہی کم انسان اس بھکشو جماعت کا مقابلہ کرنے کے قابل ہونگے۔ کاسہ گدائی ہاتھ میں لئے ہوئے۔ ننگے پاؤں۔ ننگے سر اپنے حواس اور خواہشات کو اپنے قابو میں رکھتے ہوئے یہ ہندوستان سے سائبریا تک پہنچے۔ اُنھوں نے مُلک شام۔ رُوم۔ تاتار۔ ایران میں اپنے گرو کے دھرم کا وعظ کیا۔ جاپان۔ منچوریا۔ چین میں جاکر جگہ بجگہ بدھ دھرم کی اشاعت کی۔ اِن کی پاک زندگی دُوسروں کے واسطے نمونۂ عبرت تھی۔ ایشیاء سے یورپ اور امریکہ تک پہونچے۔ اور اِن تمام مُلکوں میں جہاں اُس زمانہ میں جانا ممکن تھا۔ اُنھوں نے اپنے گرو کی تعلیم کا پرچار کیا۔ مگر اِس تعلیم سے جہاں اُنھوں نے لاکھوں ارواح کو فیضیاب کیا۔ وہاں ہزاروں یا سینکڑوں کو اپنی طرح بھکشو بھی بنایا۔

زوال کے اسباب

اہل ہند عالم جوانی میں اپنا گھر بار چھوڑ کر مندروں اور دہاروں میں دُوسروں کی کمائی پر یا مُلک کی خیرات پر گذران کرنے لگے۔ اِن ایام میں ہندوستان ایک نہایت دولتمند مُلک تھا۔ یہاں کے سوداگر مُلکی اسباب سے بھرے ہُوئے جہازوں کو لیکر غیر ممالک میں جاتے تھے۔ اور لاکھوں روپے کما کر لاتے تھے۔ بحری تجارت سے کروڑوں روپیوں کی آمدنی تھی۔ سارے ایشیاء اور یُورپ کی ہندوستان ہی تجارتی منڈی تھی۔ رومن حکومت سے لاکھوں روپیوں کی یافت تھی۔ جو بذریعہ فروخت ریشمی پارچات حاصل کئے جاتے تھے۔ اِس وجہ سے لوگوں میں بھوگ بلاس کا خیال پیدا ہو گیا تھا۔ کیونکہ یہ دولت کی زیادتی کا عام نتیجہ تھا۔ بُدھ دھرم نے اِس خیال عیش پرستی کو کافی ذک دی۔ اِسی لئے اب لوگوں کا روپیہ دہاروں اور مندروں میں بھکشوؤں اور سادھوؤں کے لئے سامان زندگی بہم پہنچانے میں خرچ ہونے لگا۔ مندروں کے ساتھ راجاؤں نے زمین بطور جاگیر مقرر کردی۔ سیٹھ شاہوکاروں نے دل کھول کر عطیے دئے۔

اِن مندروں یا دہاروں میں لوگوں کے لئے تعلیم حاصل کرنے یا ادویات بہم پہنچانے کا بھی اِنتظام تھا۔ بھکشو سینکڑوں برسوں تک اپنے گرو کے قایم کردہ آئین کو قایم رکھتے رہے۔ وہ زناکاری۔ بدمعاش۔ چوری۔ فریب دہی

سے کوسوں دُور بھاگتے تھے۔ اِن کی زندگی سادہ تھی۔ اُن کے اصُولِ زندگی نہائت ہی پاکیزہ تھے۔ معصُومیت۔ پاکیزگی۔ سچائی۔ سادگی اُن کے قواعد زندگی تھے۔ مگر آہستہ آہستہ اِن میں کمزوری آتی گئی۔ اور نگرانی کی کمی سے یا اعلیٰ خیالات کی بربادی سے بھکشو جماعت خود ہندوستان میں ویسی برکت نہیں رہ سکی۔ جیسا کہ مہاتما بدھ کا مقصد تھا۔ ہوتے ہوتے یہ کمزوری دِن بدن بڑھتی گئی۔ حتیٰ کہ اِن کے تمام افعال یا اعمال میں وہی خودغرضی کی رنگت نمودار ہونے لگی۔ جس کے خلاف مہاتما بُدھ نے جہاد شرُوع کیا تھا۔

بنگال۔ وسط ہندوستان یا دکن میں بہت سے مندروں پر فحش تصاویر کندہ پائی جاتی ہیں۔ یہ اِس زمانہ کے لوگوں کے بدخیالات یا بدمزگی کی مُظہر ہیں۔ یہ مندر عموماً دہاروں کے قایم مقام ہیں جہاں بُدھ دھرم کے بھکشو رہا کرتے تھے۔ اِن دہاروں میں بھکشو مرد اور بھکشونی مستُورات کا یکجا ملاپ ہر ایک قسم کی عیاشی یا بدمعاشی کا منبع بن گیا تھا۔ اور وہ قواعد جو بُدھ دھرم کے بانی نے بھکشونی عورتوں کی نگرانی کے لئے مقرر کئے تھے۔ آہستہ آہستہ بالکل غائب ہو گئے۔

بُدھ گرو مہنت بن گئے تھے۔ ہر ایک جلسہ پر یا جلوس پر وہ سج دھج ہوتی تھی۔ کہ اِس کے مقابلہ میں راجاؤں کے سامان عیاشی ماند پڑ جاتے تھے۔ مہاتما بدھ ایک گرو کی بجائے اوتار یا خدا کے قایم مقام سمجھے گئے۔ مندروں میں اِن کی کھدی ہوئی تصاویر رکھی گئی۔ جہاں اِن کا دانت ٹُوٹا تھا۔ جہاں اِن کا بال گِرا تھا۔ یا اِن کا ناخن گرا تھا۔ وہاں بھی خوبصورت

اور عالیشان مندر تعمیر کیئے گئے تھے۔ اِس کے علاوہ دُوسرے بدھ مہاتماؤں کی بھی ویسی ہی پرستش جاری کی گئی تھی۔

غرضیکہ وہار۔ لوب۔ نیکی اور پارسائی کے مرکز نہیں رہے تھے بلکہ وہ عیاشی یا بدچلنی کے مقام بن چکے تھے۔

جب ہندوؤں نے بُدھ دھرم کے اعلیٰ عقائد کو اپنے دھرم کا جُز مان لیا۔ تو بُدھ دھرم کی علیحدہ تشخیص بہت حد تک مِٹ گئی تھی۔ مگر اِن دونوں مذاہب کے ہادیوں نے مُلکی ضروریات کو یکساں لاپرواہی سے دیکھا۔ بُدھ دھرم کے زوال سے پیشتر اِس کے اعلیٰ عقائد تو ہندوؤں نے قبول کر لیئے تھے مگر اِس کے نقائص پر روک ٹوک قایم کرنے کا خیال کبھی کو نہ آیا۔ قدیم ہندوستان میں سادھو بننے کی اجازت حاصل کرنا ایک نہائت ہی مُشکل امر تھا۔ صرف وہی شخص سادھو بن سکتا تھا۔ جو کہ دُنیاوی دھندوں سے فارغ البال ہو چکا ہو۔ یا اپنی دُنیاوی ذمّہ واریوں کو پُورا کر چکا ہو۔ اِس وجہ سے سنیاس دھرم ساٹھ برس کی عمر سے پہلے اختیار کرنا ایک نہایت ہی محال امر تھا۔ نہ تو مُلکی حکومت اس کی اجازت دیتی تھی۔ نہ ہی مُلکی رسم و رواج اِس کے حق میں تھا۔ مگر بدھ دیو نے اِن تمام کڑی بندشوں کو توڑ دیا تھا۔ اور سارے مُلک میں ہر ایک شخص کو بلا تمیز بھکشو بننے کی اجازت دیکر اس کے رسم و رواج کو ایک سخت دھکّا لگایا تھا۔ اِن سب باتوں کا نتیجہ یہ ہُوا کہ سارے مُلک میں اخلاقی کمزوری۔ سیاسی لاپرواہی اور فرائض دنیوی سے غفلت پیدا ہو گئی مسٹر E. B. Havell ہیول صاحب اپنی مشہور کتاب

آریوں کی سلطنت میں لکھتے ہیں "بدھ دھرم نے بھکشوؤں کی جماعت پیدا
کرنے سے ہندوستان کی مردانگی کو کمزور کردیا تھا۔ ہند پر عربوں کی یورش اِس
واسطے کامیاب ہوسکی تھی۔ کیونکہ اِس دیش میں ہزاروں ہی اِنسان دھاروں
میں بھکشو بن کر دوسروں کی خیرات پر گذران کرتے تھے۔ جب ہندو دھرم
نے بدھ مذہب کے عقاید کو اپنے دھرم میں داخل کرلیا۔ اُس وقت بھی یہ مہلک
حالت قایم رہی۔ اِس کا سبب یہ تھا۔ کہ مندروں کی آمدنی میں برہمن بھی حصّہ دار
تھے۔ جیسے سادھو تھے۔ چنانچہ ساتویں صدی سے محمود غزنوی کے زمانہ تک
ہندوستان میں لاکھوں روپیہ اُن کی تعمیر میں خرچ ہُوا تھا۔ اِن میں لاکھوں
روپیوں کے زیورات اور سونا یا جواہرات بھی جمع ہوچکے تھے۔ ہندو راجے
ان پرستش گاہوں کے خرچ کی خاطر جاگیریں قایم کرنے میں ایک دوسرے
سے رشک کھاتے تھے۔ پہاڑوں پر یا نہایت سنسان مقامات پر لاکھوں
روپیوں کی لاگت سے اعلیٰ درجہ کے مندر تعمیر کروائے گئے تھے۔
جن میں ہر ایک قسم کی جواہرات۔ ہیرے۔ پنّے جڑے ہُوئے تھے"۔

مگر اِن مندروں اور دھاروں کا محافظ کون تھا۔ یہ سوال
اِس زمانہ کے لوگوں کو سوجھتا ہی نہیں تھا۔ وہ شاید سمجھتے ہونگے۔ کہ یہ دُنیا
بھکشوؤں کی طرح موت اور زندگی کے گہرے سوالوں پر ہی بحث کرتی
رہتی ہے یا دُنیا دی دُکھوں سے نجات یا نروان حاصل کرنے کو ہی
مقصد زیست خیال کرتی ہے۔ مگر یہ ٹھیک نہیں تھا۔

اسلام کی پیدائش سے مغربی ایشیا میں متحدہ قومی طاقت پیدا کرنے کا خیال پیدا ہوچکا

تھا۔ خلیفہ عُمر اِس خیال کو زندہ شکل میں لے آیا تھا۔ اِس نے عرب کے ہر ایک نوجوان کو مُلکی سپاہی بنا دیا تھا۔ اور اُنہیں فوج میں بھرتی کر کے مُلک گیری کا جذبہ پیدا کر دیا تھا۔ اِس فوج سے پہلے شام۔ عراق العرب فارس۔ مصر۔ رُوم کے ممالک کو فتح کیا۔ پھر جب خُلفاء عباسیہ کی طاقت بغداد میں قایم ہو گئی۔ تو خلیفہ ولید کے ایک نائیب نے جس کا نام الحجاج تھا۔ اپنے لشکر کے ہمراہ محمد بن قاسم کو اِس غرض سے ہندوستان روانہ کیا۔ کہ راجہ داہر والئے سِندھ کو اُس کے مُلک سے خارج کر دے۔ مُلک سِندھ اِن ایام میں تعلیم یا تہذیب کے لحاظ سے عرب یا فارس سے کسی طرح پیچھے نہیں تھا۔ بلکہ اِن تمام باتوں میں یہ بہت ہی آگے بڑھا ہُوا علاقہ تھا۔ مگر اہل سِندھ میں مُلکی حفاظت کا خیال عنقا ہو رہا تھا۔ ہزاروں نوجوان وِہاروں میں پڑے ہُوئے تھے۔ اِس غفلت کا جو نتیجہ ہُوا۔ اِس مُلک کی ہر ایک تاریخ میں لکھا ہُوا ہے۔ جو قوم خود حفاظتی کے قابل نہیں تھی وہ زندہ بھی نہیں رہ سکتی تھی خود حفاظتی اور معصومیت ایک دُوسرے کے مُتضاد نہیں ہیں۔ معصومیت سے مُراد دُوسروں کو عذاب دینے سے پرہیز کرنا ہے۔ مگر اِس سے اپنے بچاؤ کا خیال مفقود نہیں ہو جاتا جیسے خود مہاتما بدھ فرماتے ہیں۔

دیگر مُلکی حالات

قدیمی گشتری جاتی کے زوال پر مُلک کی باگ ڈور راجپوت راجاؤں

کے ہاتھ آگئی تھی۔ شجاعت یا مردانگی میں راجپوت دُنیا بھر کی تاریخ میں لاثانی تھے۔ میدانِ جنگ سے جان بچا کر بھاگ جانا۔ اِن کے لئے سب سے بڑی ذِلّت کی بات تھی۔ وہ فراخدل اور سچے دوست تھے۔ کسی معصوم یا مظلوم کی حفاظت میں اپنی جان تک دیدیتے تھے۔ عورتوں کی عزّت اور اُن کی عصمت کے پُورے محافظ تھے۔ اِن کا وعدہ نہ ٹلنے والی بات تھی۔ راجپوتوں کی سبھاؤں میں اپنی بہادروں کا نام عزّت سے لیا جاتا تھا۔ جو کہ وعدہ وفا اور مظلوموں کے دادرس تھے۔ مگر جہاں راجپوتوں میں ایسی صفات تھیں۔ وہاں اُن میں نقص بھی تھے۔ جو کہ اُن کے زوال اور اُن کے مُلک کے زوال کا باعث بنے۔

راجپوتوں میں خودعزّتی کا خیال ایسا زبردست تھا۔ کہ کوئی راجپوت اپنی ہتک برداشت نہیں کر سکتا تھا۔ خواہ اِس کا ہتک کرنے والا اِس کی اپنی برادری کا ہی آدمی ہو۔ اِس کا نتیجہ یہ ہوتا تھا۔ کہ باہمی جھگڑوں کا خاتمہ نہیں ہوتا تھا۔ باہمی نقیض پُشت در پُشت چلتے ہی رہتے تھے۔ جس سے فساد کی آگ کبھی بُجھنے نہیں پاتی تھی۔ باہمی حسد و کینہ پروری کی صُورت میں ساری جاتی کو ایک شیرازہ میں منسلک کرنا محال تھا۔ باہمی تنظیم کی عدم موجُودگی ہی راجپُوتوں کے زوال کا باعث بنی۔ جبکہ اس کے خلاف مسلمان باوجود تھوڑی تعداد یا معمولی مردانگی کے تنظیم کی وجہ سے عموماً کامیاب ہوتے رہے۔

ہندوؤں کی قدیمی تاریخ

بعض مؤرخوں کا قیاس ہے۔ کہ ہندوستان کی تاریخ میں وطن پرستی کا مادہ موجود نہیں تھا۔ یہ ہی ہندوؤں کے زوال کا باعث تھا۔ مگر ایسا خیال ہندوؤں کے علم ادب سے ناواقفیت کا اظہار کرتا ہے۔ ویدوں کے زمانہ سے آجتک ہر ایک ہندو اس دیش کو متبرک سمجھتا رہا ہے اُس کے تمام تیرتھ یا معبد اِس کے اندر واقع ہیں۔ اُس کے تمام مذہبی عقاید اِس سے وابستہ ہیں۔ ہندوؤں کے تمام بزرگ۔ مہاتما۔ قومی رہبر دُنیاوی یا مذہبی پیشوا اِس مُلک میں پیدا ہوئے۔ اور مرے۔ اِن کے تمام مراسم اور علوم اِس مُلک میں رایج ہوئے اور اب بھی موجود ہیں۔ اِن کی موجودگی میں یہ کس طرح کہا جا سکتا ہے۔ کہ وطن پرستی کا جذبہ ہندوؤں میں موجود نہیں تھا۔ البتہ نقص یہ تھا۔ کہ اس جذبہ کو بہت دیر تک سیاسی شکل میں نہیں لایا گیا تھا۔

ہندو کتابوں میں مُفصلہ ذیل مقولہ اکثر مقامات پر پایا جاتا ہے "والدہ اور وطن بہشت سے بھی عزیز تر ہیں"۔ ویدک رشی نہایت میٹھی آواز سے گاتے تھے "سرستی انسانی زندگی کی پیدائش ہے۔ یہ انسانی زندگی کی پیدائش کا مقام ہے۔ اے دریا سرستی ہمکو اپنے آپ سے جدا مت کر۔ ہم تیری دوستی میں ہمیشہ قائم رہیں،، رگ وید

پس تاریخ اِس خیال کی تصدیق نہیں کرتی ہے۔ کہ اِس مُلک کے
لوگوں کو وطن سے مُحبت نہیں تھی۔ البتہ اِس میں کلام نہیں۔ کہ تارکُ الدنیا
بننے کے خیال نے انہیں مُلک کی حفاظت سے لاپرواہ کردیا تھا۔ اِس وجہ
سے جب راجپوت راجے میدانِ جنگ میں مُسلمان حملہ آوروں سے عہدہ
برآنہ ہو سکے۔ عوامُ النّاس بھی تنظیم کی عدم موجُودگی کے باعث بالکل
پست ہمّت اور نکمّے بن گئے۔ بس یہ ہی دو بڑے اسباب تھے۔ جو کہ
اِس مُلک کے سیاسی زوال کا باعث بنے تھے۔ باقی تمام اسباب اِن
کے زُمرے میں آجاتے ہیں۔ مگر اِن سب میں معصُومیّت کا کوئی حصّہ نظر
نہیں آتا ہے۔

معصُومیّت کے تاریخی نتائج

ہندوؤں کے مغلوب ہونے پر اُن کی معصُوم عادات اِن کے بچاؤ
کا باعث بنیں۔ یہ انہی عادات کی بدولت تھا۔ کہ وہ صدیوں تک اپنی
ہستی قایم رکھ سکے۔ ہندوستان میں جتنی تحریکیں عہدِ اسلام میں جاری ہوئیں
انکی تہ میں یہ ہی معصُومیّت کا خیال تھا۔ اِس خیال نے تحریک بھگتی کو فروغ
دیا۔ اور اسے سارے ہندوستان میں پھیلنے کا موقعہ دیا۔ تحریک بھگتی سے
وہ ذہنیت جو کہ ہندوؤں کے سیاسی زوال کا باعث بنی تھی۔ آہستہ آہستہ
مٹ گئی۔ یہ دُنیا جو کہ اِن کے بُزرگوں کو شعبدہ بازی کا کھیل معلوم ہوتی تھی

نئے رُوپ میں نظر آنے لگی۔ تحریک بھگتی نے اِنسانوں کا نُقطہ نگاہ بدل دیا
وہ اِس جہان کے تمام مُعاملات میں فرض کی پرواہ کرنے لگے۔
اور نتیجہ خدُا کے سپُرد کرتے تھے۔ خواہ اِس جہان کے تمام تعلقات عارضی
ہوں۔ یا اُن کا انجام دُکھ دائی ہو۔ مگر انسان کو چاہیئے۔ انہیں اپنا فرض
سمجھ کر پُورا کرے۔ نہ کہ اُن سے بھاگ کر کِسی دھاریا مندر میں دُوسروں
کی کمائی پر گذران کرنے میں اپنا سُکھ سمجھے۔ ہر ایک تماشائی کا فرض ہے
کہ اپنے فرض کو ٹھیک ادا کرے اسے تماشہ کے عارضی یا دامی ہونے
سے کیا تعلق ہے۔ جو تماشائی اپنے فرض کو ادا نہیں کرتا۔ بلکہ اِسے
عارضی سمجھ کر بھاگ جاتا ہے۔ وہ کوتاہ خیالی کا ثبوُت دیتا ہے
ہم مہاتما بدُھ کی تعلیم فقیری اور اُس کے عالمگیر خیالات کی صِدق دِلی
سے قدر کرتے ہیں۔ مگر ہم یہ سمجھتے ہیں۔ کہ یہ خیالات ملکی زِندگی کے لئے
صِرف اِس صوُرت میں مُفید ہو سکتے ہیں۔ جبکہ فقیری پر وہی حد بندی قائم
کی جلئے۔ جو کہ ہندوؤں کے مُقنّن منّو نے یا دُوسرے قانوُن دان عالموں
نے قائم کی تھی۔ اِن ایام میں ہر ایک شخص سادھو نہیں بن سکتا تھا۔ کیونکہ
اِن پر نہائیت ہی کڑی پابندیاں قانوُن نے قایم کر رکھی تھیں۔ بدُھ دھرم
نے اِن پابندیوں کو دُور کر دیا تھا۔ اور بھکشو بننے کی تعلیم خاص وعام کو دیکر
مُلک کی سیاسی رنگت کو بالکل تبدیل کر دیا تھا۔ یہ ہی اس تعلیم کا خطرناک
پہلو تھا۔ جہاں ہم مہاتما بدُھ کی پاکت ذات سے عقیدت کا اظہار کرتے
ہیں۔ وہاں ہم اہل ہند سے یہ اِلتجا کرتے ہیں۔ کہ وہ بھُول کر تارک الدنیا بننے

کا نام نہ لیں - یہ دُنیا میدان جنگ ہے - اِس سے بھاگ جانا پرلے
درجہ کی بُزدلی ہے - بہادر وہ ہیں - جو میدان میں کھڑے رہ کر اپنے فرائض
زندگی کو صدق دِل سے پُورا کرتے ہیں - ہندوؤں کی تمام تاریخ میں یہی
معراج اِن کے سامنے رکھا گیا تھا - اور آخر اِس معراج کے دوبارہ زندہ
ہونے سے اُن کی زِندگی میں رونق پیدا ہوئی - اِس کی عدم تعمیل سے
ہندوستان آج لاکھوں سادھوؤں کی پرورش کا بوجھ اٹھا رہا ہے -

تحریک بھگتی

تحریک بھگتی کے معاون بارھویں صدی میں، دکھن میں شری رامانج پیدا ہوئے
اِن کے بعد یہ تحریک سارے ہند میں آہستہ آہستہ پھیلتی گئی سولھویں
صدی میں پنجاب میں گورو نانک اِس تحریک کے سرگرم معاون تھے
اِن کی تعلیم نے سارے پنجاب کے ہندوؤں پر ایک مقناطیسی اثر
پیدا کر دیا - لوگوں کا زاویہ زِندگی ایسا بدلا - کہ وہ تین صدیوں میں ایک
متحد جماعت بندی میں منسلک ہونے لگے - مُلکی خدمت کا خیال ایک
نئے رُوپ میں ظاہر ہونے لگا - گورو گوبند سنگھ اِس نئے خیال کے
اعلیٰ علمبردار نکلے - یہ گرو نانک سے دسویں گرو تھے - اُنہوں نے
اپنی ساری زِندگی میں جو ایثار نفسی ظاہر کی - وہ اُس زمانہ
میں اپنی مثال آپ تھی - یہ اِس خدمت کا نتیجہ تھا - کہ پنجاب میں

گرو صاحب کے بعد سِکھ دھرم میں وہ جیون ظاہر ہُوا۔ جو ہم آجتک زندہ دیکھتے ہیں۔

بنگال میں شری چیتن مہا پربھو بھگتی کے مجسّم نمونہ تھے۔ اُنہوں نے سارے دیش میں اِس تحریک کو وہ فروغ دیا۔ کہ یہ ایک زندہ طاقت بن گئی لوگوں کا نقطۂ نگاہ ایسا بدلا۔ کہ سارا ملک خدائی جلال کا شیدائی ہوگیا چیتن مہا پربھو ایک معجزہ گر مہاتما تھے۔ اُن کی ہر ایک حرکت مجذوبیت کی مظہر تھی۔ اُن کا ہر ایک کلام دُوسرے جہان سے آیا ہُوا معلوم ہوتا تھا۔ اِس مہاتما کی ہی ذات سے تکارام جی مہاراشٹر دیش میں فیضیاب ہوئے جن سے اِس علاقہ میں اِس تحریک کو وہ کامیابی ہوئی۔ کہ اُس نے سارے ملک کی کایا پلٹ ڈالی۔ سامرتھ رامداس کے وجود سے سارے ملک کے ہندوؤں میں ایک نیا جیون پیدا ہو گیا۔ ساری قوم جاگ اُٹھی۔ سیواجی جو سامرتھ کا ایک چیلا تھا۔ اِس نئے جیون کا علمبردار تھا۔ اُس کی بدولت مرہٹوں میں قومی اتحاد اور ایثار نفسی کا جذبہ ایک اعلیٰ پیمانہ پر ظاہر ہُوا۔

مگر اِس تمام ملکی تبدیلی میں وہی معصومیت پائی جاتی ہے۔ جس کا مہاتما بُدھ نے پرچار کیا تھا۔ ہم ذیل میں سیواجی کے واقعات زندگی سے کچھ حالات اپنے بیان کی تائید میں پیش کرتے ہیں۔ اِن حالات کا ہی نتیجہ تھا۔ کہ مرہٹوں کی عادات بالکل سپاہیانہ بن گئی تھیں۔ اِن کی خوراک بالکل معمولی اور زمینداروں جیسی تھی۔ وہ پھرتیلے اور چالاک تھے۔ اپنی خوراک اپنے پاس رکھتے تھے۔ اور کئی روز تک برابر گھوڑا دن پر چل پھر

سکتے تھے۔ اِس خوراک میں بھُنے ہوئے چنے یا دُوسرے اناج شامل تھے۔
اپنی عورتوں یا بال بچوں کو گھر پر چھوڑ جایا کرتے تھے۔ دُشمن کا مال لُوٹتے
وقت سیواجی کی ہدایات پر پُورا عمل کرتے تھے۔

مُسلمان عورت کی عِزّت ہر ایک صُورت میں محفُوظ تھی۔ بچوں
کی سلامتی کا ہر ایک مرہٹہ سپاہی پُورا ذمّہ وار تھا۔ خواہ وہ اپنے
ہو۔ یا دُشمن کی قوم کے ہوں مسجد یا مندر کی زمین پاک خیال کیجاتی
تھی۔ اُس کا کِسی طرح بھی نُقصان نہیں کیا جاتا تھا۔ مذہبی
پیشواؤں یا قاضیوں کو بالکل محفُوظ رکھا جاتا تھا۔ مفتُوح مُغلیہ
رعایا کا بال بھی اندھا دُھند لُوٹا نہیں جاتا تھا۔ اگرچہ اُس زمانہ
کا شیوہ تھا ۔ مغلُوب شخص کو غلام نہیں بنایا جاتا تھا۔ نہ
ہی کِسی مفتُوح قوم کی عورتیں لونڈی بنتی تھیں۔ سیواجی خُود
ہر ایک عورت کو بڑی عِزّت کی نگاہ سے دیکھتا تھا۔ اِس نے
کبھی کِسی مظلُوم کو یا غریب کو تنگ نہیں کیا تھا۔ نہ ہی کِسی رعایا
کے آدمیوں کا مال لُوٹا یا تباہ کیا۔ وہ صِرف مُغلوں کی فوجوں
لشکروں یا قلعوں پر وار کرتا تھا۔ شاہ بیجاپور کی طاقت کو کمزور
کرنے کی کوشش کرتا تھا۔ کیونکہ وہ مرہٹوں کی آزادانہ حکومت قائم کرنی
چاہتا تھا۔ کسان یا زمیندار کی حفاظت کرنا خواہ وہ دُشمن کے علاقے کے ہوں
سیواجی اپنا عین فرض سمجھتا تھا۔ کِسی عورت۔ کسان۔ یا گائے کو اِس کے
ہاتھ سے نُقصان نہیں پہنچا۔ جس زمانہ میں وہ پیدا ہوا تھا۔ اِس کے ہمعصر

اُس کی اِن خوبیوں کو دیکھ کر حیرت میں پڑتے تھے۔

اِس کے قایم کردہ طرزِ حکومت میں رعایا کے نمائندے رعایا کی حسب خواہش کام کر سکتے تھے۔ کیونکہ وہ ایک جتھابندی کا سرگروہ تھا اور قومی جذبہ کا قایم مقام تھا.......... از تاریخ مہاراشٹر مُصنّفہ رانا ڈیو جج ہائی کورٹ بمبئی۔

ہم اِس تمام تحریک کی تہ میں وہی معصومیت کا خیال پاتے ہیں۔ کاش کہ مُعترض ہندوستان کی تاریخ کو غور سے پڑھیں۔ یہ ہی نتیجہ دُوسری اقوام کی تاریخ کے مطالعہ سے نکلتا ہے۔ مگر یہاں اِسقدر گنجائش نہیں ہے۔ کہ اُن مُلکوں کے واقعات کو روزِ روشن میں رکھکر اِس نتیجہ کی صداقت کو وہاں سے بھی پرکھا جاوے۔ مگر ناظرین خود ہی اِس اصُول کو پرکھیں۔ ہمارا کامل یقین ہے۔ کہ وہ ہر جگہ اِسے صحیح پائیں گے۔

بیرحمی کے نتائج

اِس کے برخلاف بیرحمی اقوام کے زوال اور بربادی کی علمبردار ہے۔ یہ بات ہر ایک مُلک کی تاریخ سے بخوبی ثابت ہو سکتی ہے کہ کس طرح ایک بیرحمی بے رحم اِنسان کے زیادہ عذاب کا مُوجب بنتی ہے۔ مسٹر رسکن کا مقوُلہ ہے۔ بیرحمی بے رحم شخص کے اُوپر سانپ

کی مانند گھیرا ڈال لیتی ہے۔" جو آدمی بیرحمی کے بینک میں روپیہ جمع کرواتے ہیں۔ اُن کا اصل بمعہ سُود در سُود کے جو ایک بڑی شرح سے دیا جاتا ہے۔ آخری پائی تک ادا کیا جاتا ہے"۔ اِخلاق اور رحم دونوں اکٹھے چلتے ہیں۔ بلا رحم اِخلاق کا وجُود قائم نہیں رہ سکتا۔ جو اشخاص بیرحمی کے خُوگر بن جاتے ہیں۔ وہ درحقیقت اِنصاف یا اِخلاق کی جڑھ کاٹ ڈالتے ہیں۔ اور اسی وجہ سے دائم المریض رہتے ہیں۔ یہ طِفلانہ خیال دِل سے نکال دیں۔ کہ وہ جسمانی طور پر تندرُست رہ سکتے ہیں۔

غلیظ دِل کبھی تندرُست نہیں رہ سکتا۔ بیرحمی ہمیشہ غضب و غُصہ کے جذبات کو بھڑکاتی رہتی ہے۔ یہ جذبات جسم کو زہریلے مادوں سے بھر دیتے ہیں۔ کوئی بیرحمی بلا اِشتعال مُمکن ہی نہیں ہے۔ پس ہر ایک بے رحمی بیرحم اِنسان کے ہی عذاب کا مُوجب بنتی ہے۔ جس ہتھیار کو ایک بے رحم اِنسان دُوسرے جانداروں کے عذاب کے لئے اِستعمال کرتا ہے۔ اِس سے ہی وہ خود مجرُوح ہوتا ہے۔ اور مجرُوح رہتا ہے اس کی ضمیر کُند ہو جاتی ہے۔ اِس کا دِل نیک جذبات سے ہمیشہ کے لئے محرُوم ہو جاتا ہے۔ اِس کا جسم کِسی نیک فعل کا مرتکب ہی نہیں ہو سکتا۔ یہ تمام باتیں بیماری کی علامتیں ہیں۔ نہ کہ صِحت کی۔ ہم تسلیم کرتے ہیں۔ کہ وہ زِندہ رہ سکتا ہے۔ مگر جس زِندگی کو وہ بسر کرتا ہے وہ ایک تندرُست اِنسان کی نہیں ہو سکتی۔

جن لوگوں نے رحم کے اصُول کو ملیا میٹ کر کے اِس جہان میں

آسائش پیدا کرنے کی کوشش کی ہے۔ وہ اپنے لئے عذاب مول
لیتے رہے ہیں۔ شہر رُوما جو اٹلی میں واقع ہے۔ قدیم زمانہ میں یورپ
میں ایک نہایت بڑی طاقت کا مرکز تھا۔ رومن بادشاہ اپنے شان و
شوکت جاہ و جلال میں دنیا بھر میں لاثانی تھے۔ اُس زمانہ میں کوئی
دوسری طاقت اُن کا مقابلہ کرنے کی اہمیت نہیں رکھتی تھی۔ سارے
یورپ۔ مغربی ایشیا۔ مصر۔ ریاست ہائے مراکو۔ الجیرا وغیرہ میں رومن
حکومت کا تسلّط قایم ہو چکا تھا۔ اور کئی صدیوں تک جاری رہا۔
رومن حکام نہ صرف شہ زور تھے۔ بلکہ دولت اور طاقت کے نشہ
میں ایسے سرشار تھے۔ کہ وہ مظلوم اقوام یا انسانوں کی تکالیف کی
چنداں پرواہ نہیں کرتے تھے۔ رومن رعایا کے لوگ بمعہ حکام کے
تماشہ گاہوں میں درندوں کے ہاتھوں سے انسانوں کے قتل یا
کُشت خون کا نظارہ دیکھنے کے لئے جوق در جوق جمع ہوتے تھے۔
اور اِس میں خاص لذّت محسوس کرتے تھے۔ اِن تماشہ گاہوں میں جو انسان
اس قدر بیرحمی سے قتل ہوتے تھے۔ وہ یا تو جنگی قیدی ہوتے تھے
یا غلام ہوتے تھے۔ جنہیں رومن حکّام نے دوسری مغلوب اقوام سے
حاصل کیا تھا۔ اِس طرح مفتوح اقوام کے لوگ۔ جنہیں رومن احکام
یا فوجی افسر پکڑ کر لائے تھے۔ اِن تماشہ گاہوں میں ہزاروں کی تعداد
میں مارے جاتے تھے۔ اور تماشائیوں کی لذّت یا خوشی کے پیدا کرنے
کا موجب بنتے تھے۔ اِس کا نتیجہ یہ ہُوا۔ کہ شہر رُوما خود ہر ایک

قسم کی سیاہ کاری کا مرکز بن گیا۔ دُنیا میں ایسا کوئی جرم نہیں تھا۔ جو کہ رُوما میں واقع نہیں ہوتا تھا۔ کُشت و خُون۔ والدین اور خاوند سے دغا بازی۔ عورتوں کا بلا وجہ طلاق۔ دوستوں سے بیوفائی۔ زنا کاری۔ زہر سے اِنسانوں کی موت۔ غرضیکہ ہر ایک جرم جسے اِنسانی دماغ سوچ سکتا ہے۔ رُوما میں موجُود تھا۔ نہ تو وہاں شادی کا مُتبرک سِلسلہ قایم رہا۔ نہ ہی کنواری لڑکیوں میں حیا کا وجُود قایم رہا۔ جس عورت کے گھر اولاد ہو جاوے۔ وہ اپنے آپ کو نامُبارک سمجھتی تھی۔ رُوما شہر میں یُونان شام۔ مِصر۔ افریقہ۔ ایشیا۔ ہسپانیہ۔ کے لوگ جو اپنے وطن سے بیوطن کئے گئے تھے۔ اور غُلام بنا کر فروخت کئے گئے تھے۔ جمع ہو گئے تھے۔ شہر کی تمام آبادی کو اناج مُفت کھانے کو مِلتا تھا۔ اور تیل بھی حکومت کی طرف سے مُیسّر کیا جاتا تھا۔ کیونکہ سب لوگ کاہل اور عیش پرست بن گئے تھے۔ غلاموں کی حالت ناگفتہ بہ تھی۔ اُن کی زندگی ناقابلِ برداشت ہو چکی تھی۔ اِن میں سے کئی تو خودکشی سے مر جاتے تھے۔ جو زندہ رہتے تھے۔ وہ ایک نہایت ہی پُرخطر زندگی بسر کرتے تھے۔ اِس کا نتیجہ یہ ہوتا تھا۔ کہ وہ اپنے مالکوں پر حملہ کر کے ان کا خاتمہ کرنے سے دریغ نہیں کرتے تھے۔ آخر اِن غلاموں نے بغاوت کا جھنڈا کھڑا کر دیا اور مُلک کے امن کو برباد کر دیا۔ قدیمی تہذیب کی تاریخ مُصنّفہ سیگنوبو صفحہ ۲۷۷-۲۷۵ ڈریپر صاحب کی علمی تاریخ یُورپ جلد اول صفحہ ۲۵۲-۲۵۳

رُوما کو اِس بیرحمی کا خمیازہ بہت جلدی بُھگتنا پڑا۔ اِس شہر کے لوگوں نے

رُوحانیت میں کوئی ترقی نہیں کی تھی۔ اِس واسطے اُن کی تہذیب بھی جلدی ہی مٹ گئی۔

جو مال رُوما میں ہُوا وہ تاریخی سبق ہے۔ تمام سیاسی یا مُلکی حقُوق سے اِنسانیت کا حق بالاتر ہے۔ اور زیادہ قابلِ قدر ہے۔ جو لوگ انسانیت کو تباہ کرتے ہیں۔ وہ خود ہی آسائش سے گذران نہیں کر سکتے۔ معصُومیت اور انسانیت ہی اخلاق کے دو اعلیٰ عنصر ہیں۔

معصُومیت اخلاق کی جڑھ ہے

تمام ذہانت۔ نیک خیالی۔ نیک روی کے خیالات کا مرکز انسان کا دماغ ہے۔ سالم حالت میں یہ ہر ایک قسم کے نیک خیالات کا مقصد رہتا ہے۔ مگر جب وہی دماغ فاسدانہ خیالات کا مرکز بن جاتا ہے۔ تو اِس سے آئندہ نیک خیالات کے صادر ہونے کا اِمکان نہیں رہتا۔ پس جو لوگ دُوسروں کی حق تلفی۔ عذاب دہی یا بے رحمی کے خیالات کو اپنے دماغ میں جگہ دیتے ہیں۔ وہ ہمیشہ اپنے دماغ کی صحت کھو بیٹھتے ہیں۔ اور ایک قسم کے جنوں میں مُبتلا ہو جاتے ہیں۔ آئندہ اُنکی طبیعت مُستقیم بنتی جاتی ہے۔ کیونکہ ایک بیرحمی دُوسرے بُرے فعل کا مُوجب بنتی ہے۔ اور اِس طرح یہ سِلسلہ کبھی ختم نہیں ہوتا۔ جو خیالات اِنسان اپنے دماغ میں جاگزین کرتا ہے۔ وہی اس کے جسم میں مُنتقل ہوتے

رہتے ہیں۔ اور دن بدن اس کے دل۔ دماغ۔ جسم کی شکل میں تبدیلی پیدا کرتے رہتے ہیں۔ پھر بے رحم یا ظالم خود بخود کرہ ہوائی سے اسی قسم کے خیالات کشش کرتا رہتا ہے جیسے اسکے اپنے دماغ میں موجود ہوتے ہیں۔ یہ سب باتیں ایک نامعلوم طریق سے واقع ہوتی رہتی ہیں۔ اور انسان نہیں جان سکتا۔ کہ وہ خود بخود بدی کی جانب کیوں راغب ہوتا جاتا ہے۔ بجائے دوسروں کو ایذا دینے میں کامیابی حاصل کرنے کے جو ہمیشہ تشکیک امر ہے۔ وہ اپنے آپ کو دکھی پاتا ہے۔ امن اور چین اُس کے دل سے غائب ہوتا جاتا ہے۔ اور اس کی اپنی حالت نہایت پریشان رہتی ہے۔ جس کی وجہ وہ خود معلوم نہیں کر سکتا۔

بے رحم انسان ہمیشہ کوتاہ اندیش۔ کند عقل۔ سیاہ باطن ہوتے ہیں۔ ان کے دل میں نیک جذبات یا تو پیدا ہونے بند ہو جاتے ہیں یا اپنا مرکز کھو دینے کی وجہ سے جلد ہی غائب ہو جاتے ہیں۔ بے رحمی عقل کو بگاڑ دیتی ہے۔ اور انسان کو اس کے افعال کا انجام دیکھنے سے عاری کر دیتی ہے۔ وہ سمجھتا ہے کہ وہ دوسروں کو دکھ دے کر اپنا انتقام لے سکیگا۔ مگر ایسا کرنے میں وہ اپنے آپ کو دھوکا دیتا ہے۔ کامیابی کی صورت میں اس کا دل زیادہ بگڑ جاتا ہے۔ جب کہ ناکامیابی کی صورت میں اسے مایوسی گھیر لیتی ہے۔ غرضیکہ دونوں صورتوں میں معافی ہی اچھی تدبیر ہے۔ اور یہ ہی رحم کا تقاضا ہے۔ معاف کرنے والا ہمیشہ جیت میں رہتا ہے۔ وہ اپنے دل کو جذبہ انتقام سے خالی

کرلیتا ہے۔ اور معاملہ قدرت کے سپرد کرتا ہے۔ جو آج تک کسی گنہ گار کو معاف نہیں کر سکی ہے۔ اور نہ ہی آئندہ کریگی۔

دُنیا میں جتنے علوم ہیں۔ وہ ایسے دماغوں کی اختراع ہیں۔ جو کہ سالم حالت میں تھے۔ جن کی صحت ٹھیک تھی۔ اور جن کے اندر نفیس خیالات داخل ہو سکتے تھے۔

دوسروں کی رہنمائی کرنے کے قابل وہی ہے۔ جو خود راستہ جانتا ہے۔ ورنہ ایسے اشخاص جو خود سالم حالت میں نہیں ہیں۔ جن کا اپنا دماغ فاسدانہ خیالات یا مفسدہ پردازی میں مبتلا ہے۔ دوسروں کی رہنمائی کرنے کی کسی صورت میں قابل نہیں ہوتے۔ دُنیا میں بہت سے جھگڑے ایسے رہنماؤں یا لیڈروں کے پیدا کردہ ہیں۔ جو خود صحیح الدماغ نہیں ہیں۔ جو دوسرے اشخاص کو وہ حقوق دینے کو طیار نہیں۔ جنہیں وہ خود اپنے لئے مخصوص کرنا چاہتے ہیں۔ جو دوسروں کے ساتھ انصاف یا رحم سے برتاؤ کرنے کے قابل ہی نہیں ہیں۔

معصومیت کا تقاضا یہ ہے۔ کہ ہر ایک اِنسان کے ساتھ رحم اور انصاف سے برتاؤ کیا جاوے۔ اور ہر ایک کا حق اِس کی حیثیت اور اِس کی قابلیت کے مطابق اُسے دیا جاوے۔

(۲) معصوم دماغ ہی صحیح الخیال ہو سکتا ہے۔ اور وہی دُنیا کی رہنمائی کرنے کے قابل ہے۔ وہی قدرت کے بھی رموزِ علم کو معلوم کر سکتا ہے۔ چنانچہ دُنیا میں جتنے بھی اعلیٰ درجہ کے عالم ہوئے

ہیں۔ وہ ہمیشہ "خود زندہ رہو اور دوسروں کو زندہ رہنے دو۔
کے اصول پر عمل کرتے رہے ہیں۔ یہ ہی صحیح الخیالی ہے۔ بیرحم
دماغ کسی علمی اختراع کے قابل نہیں ہو سکتا۔ آج تک اسکیمو
لیپ لینڈ کے باشندے کسی تہذیب کے موجد نہیں ہوئے۔ ویسے
ہی کوئی بھی علمی یا روحانی اختراع اِن ممالک میں پیدا نہیں ہو سکی۔
جہاں گوشت خوری یا جیوان کشی کا رواج عام رہا ہے۔ ایمرسن کا
خیال صحیح ہے۔ خدا کا دنیا سے تعلق بہت گہرا ہے۔ جو اقوام
خود زندہ رہو اور دوسروں کو زندہ رہنے دو۔ کے مسئلہ پر
عمل نہیں کرتی رہی ہیں۔ وہ آج تک کسی علمی یا روحانی روشنی کو
پیدا بھی نہیں کر سکیں"۔ روحانی علوم اِن ہی اقوام کا ورثہ رہے ہیں۔
جو کہ خود با اِخلاق اور دوسروں پر رحم کرتی رہی ہیں۔

نہ صرف مذہب کا جبر سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ بلکہ کسی بھی
تحریک کے لئے تشدد یا جبر غیر ضروری ہے۔ جب تک کسی شخص
کا دماغ ایک مسئلہ کی حقیقت کو قبول نہیں کرتا۔ اِسے جبر سے منوالنے
سے کیا حاصل ہے۔ مذہب کی غرض اشاعت عقیدت ہے۔ نہ کہ
تعداد۔ دنیا میں کسی بھی اعلیٰ درجہ کے پیشوا نے اپنے مقلدوں کی
تعداد بڑھانے کے لئے اندھا دھند کوشش نہیں کی۔ نہ ہی کسی فرقہ
بندی کی بنیاد ڈالی۔ کیونکہ اِن کا مقصد تعلیم عقیدت کی اشاعت تھا۔
جب روحانی زندگی میں اعتقاد پیدا ہو جاتا ہے۔ سب نعمتیں ساتھ

لے آتا ہے۔ جو اِنسان رُوحانیت کا جلوہ ایک بار دیکھ لیتا ہے۔ اَور اُس کی راحت کو اَپنے اندر محسُوس کر لیتا ہے۔ وہ پھر غلطی نہیں کر سکتا۔

رحم سب نیکیوں کی بُنیاد ہے۔ رحم دِل شخص ہی دوسروں کے ساتھ مُروّت اَور ہمدردی سے پیش آ سکتا ہے۔ وہ ہی دوسروں کا اِنصاف کر سکتا ہے۔ وہ چوری۔ بدکاری۔ بدمعاشی سے اِس واسطے پرہیز کرتا ہے۔ کیونکہ یہ سب بیرحمی کی طرف لے جاتی ہیں۔ وہ اَپنے نفس پر غالب آتا ہے۔ کیونکہ اِس کی غُلامی سے بیرحمی کی عادت ترقّی پکڑتی ہے۔ یہ حقیقت میں سچ ہے۔ "جو شخص دُوسروں میں اَپنے آپ کو اور اَپنے آپ میں دُوسروں کو دیکھتا ہے۔ اِسے کسی سے خوف وہراس پیدا ہی نہیں ہو سکتا۔" یہ ہی معصومیّت کا معراج ہے

تُمہاری زِندگی دوسروں کے ساتھ وابستہ ہے۔ یہ خیال دِل سے نکال دیں۔ کہ ہم دُوسروں کو کُچل کر خود آرام سے رہ سکتے ہیں۔ تاریخ کے اَوراق غور سے پڑھیں۔ اِس جہان میں وہی اشخاص اپنے لئے عِزّت اَور بلُند مرتبہ پیدا کر سکے ہیں۔ جنہوں نے دوسروں کو زِندہ رہنے کا طریق بتلایا ہے۔ یا اِن کے لئے زِندہ رہنے کے سامان پیدا کر دیئے ہیں۔ مہاتما بُدھ ایک ایسی ہی پاک ہستی تھے۔ وہ فرماتے ہیں "اگر کوئی شخص بدنیّت سے متاثر ہو کر کوئی کلام یا عمل کرتا ہے۔ تو دُکھ اِس اُس کے پیچھے پیچھے آتا ہے۔ جیسے کہ گاڑی کا پہیّہ بیل کے پاؤں کے پیچھے پیچھے جاتا ہے"۔ یہ آزمُودہ صداقت ہے۔ دُنیا

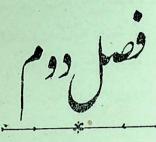
سچّے رہنماؤں کو کبھی نہیں بھولتی۔ یہ ناشکر گذار نہیں ہے۔ یہ صدیوں
تک اُنکی کامیابی کی یادگاریں مناتی رہتی ہے۔ رام چندر اور بُدھ شری
کرشن چندر مسیح اور مہاتما پال کا نام آج تک یادگار زمانہ رہا ہے۔ جبکہ
لاکھوں دُوسرے اِنسان جو اِن سے شان وشوکت میں بہت بڑے
تھے۔ دُنیا کے حافظہ سے فراموش ہو چکے ہیں۔ زمانہ ہر ایک شخص کو اِس
کا حق ادا کر دیتا ہے۔ قدرت میں اِنصاف ہے۔ جو لوگ اخلاق کو اپنی
زندگی کا معراج بناتے ہیں۔ وہ اپنی داد پاتے ہیں۔ دُنیا اُنہیں تنگ
غاروں سے نکال کر اپنے سر پر بٹھلاتی ہے۔ اور انہیں ابدی عزّت
عطا کرتی ہے۔ نیک خیالات کی عزّت ہمیشہ قایم رہی ہے۔ مسیح کے
قاتل اُسے عزّت اور توقیر سے محرُوم نہ کر سکے۔ سقراط کے زہر پلانے
والے اِس کی صداقت اور دانائی کی روشنی کو داغ نہ لگا سکے۔ وہ سب
چل بسے۔ مگر دُنیا آج تک اِن دونوں ہستیوں کو دعائیں دیتی ہے۔

قدرت معصُومیّت کی نہ صِرف مُعاون ہے۔ بلکہ محافظ بھی ہے
معصُوم نہ صرف اِس زندگی یا اِس جہان میں کامیاب ہوتے ہیں۔ بلکہ
اِن کی عادات بعد از موت انکے ساتھ چلتی ہیں۔ اور وہاں بھی اِن کی
رہنمائی کرتی ہیں۔ وہ دُوسروں کے سامنے نمونہ صداقت چھوڑ جاتے
ہیں۔ چونکہ سچائی اِن کی زندگی ہوتی ہے۔ وہ دُنیا میں کسی شخص یا چیز
سے خوف نہیں کھاتے ہیں۔

مسیح کا پاک کلام ایک حقیقی سچائی کا مظہر ہے"۔ مبارک ہیں۔ وہ

جو معصوم ہیں۔ کیونکہ وہ ہی زمین کے وارث بنیںگے"۔ اقوام کی باہمی جدو جُہد میں یا زِندگی کی باہمی کشمکش میں معصُوم ہی آخر بازی لے جاتے ہیں۔ قدرت ایسے حالات کے پیدا کرنے میں لگی رہتی ہے۔ جس میں اِس کا قانُونِ اعتدال قایم رہ سکے۔ جیسے پانی اپنی سطح ہموار رکھتا ہے۔ ویسے ہی قدرت اپنا اصُول اعتدال قایم رکھتی ہے۔ جو لوگ دُنیا کا امن بگاڑتے ہیں۔ وہ خود بھی آرام نہیں پاتے ہیں۔

معصُوم دِل ہی راست باز ہو سکتا ہے۔ جو لوگ معصُوم نہیں ہیں وہ شرارت۔ مکاری۔ فریب۔ دہوکہ بازی کی سیاہ غاروں میں پناہ تلاش کرتے پھرتے ہیں۔ کاش کہ وہ اِس اصُول کو سمجھ سکتے۔ کہ اِس قدرت میں کوئی بُرائی آج تک نہ چھپ سکی ہے۔ اور نہ ہی آئندہ پوشیدہ رہیگی۔ یہ دُنیا ایک شیشہ ہے۔ یونہی ایک بدخیال کسی کے مُتعلق آپ کے دِل میں پیدا ہوتا ہے۔ دُوسرا شخص فوراً باخبر ہوجاتا ہے۔ اور آپ سے شاکی بن جاتا ہے۔ اِسی وقت سے باہمی اِعتبار اور باہمی مُحبت دُور ہوتی ہے۔ اور آپ کے اور اِس کے درمیان ایک خلیج واقع ہوجاتی ہے۔ جِسے عبُور کرنا مُشکل ہوجاتا ہے۔ معصُومیّت ہی ایک ایسی اکسیر ہے۔ جو کہ دُنیا کی تمام تکالیف کا صحیح علاج پیش کرتی ہے۔ کاش کہ لوگ اِس کا مطلب سمجھیں۔ اور اِس سے فایدہ اُٹھائیں۔

تاریخی اور مذہبی شہادت

پاکیزہ خوراک صرف صحت کے لئے ہی ضروری نہیں ہے۔ بلکہ اِس سے اقوام کی ہستی وابستہ ہے۔ غیر قدرتی خوراک کا اِشتیاق پیدا کرنے سے ہم ایک خطرناک ذمّہ داری سر پر لیتے ہیں۔ موجودہ زمانہ میں آسٹریلیا اور افریقہ کے اصلی باشندے لاکھوں کی تعداد میں صفحہ ہستی سے مِٹ گئے ہیں۔ اِس کی اصلی وجہ یہ تھی۔ کہ وہ لوگ مغربی اقوام کی خوبیوں کو تو حاصل نہ کر سکے۔ مگر اِن کی بُرائیوں کو جلدی اختیار بیٹھے۔ اور یہ ہی اُن کی اِس قدر جلدی تباہی کا موجب بنیں۔ موجودہ زمانہ کے ڈاکٹروں کی رائے ہے۔ کہ اِن لوگوں کو کثیر اموات کی وجہ اُن کی خوراک تھی۔ وہ زیادہ چربی اور موٹے گوشت اور شراب کے عادی بن گئے تھے۔ چنانچہ جن علاقوں کے باشندوں نے شراب

یا گوشت سے پرہیز رکھا۔ ان کی حالت بدستور سابق اچھی رہی۔ اور
اِس وقت تک تندرست اور توانا پائے جاتے ہیں۔ میکسیکو کا مزدور
ایک سو سے ڈیڑھ سو پونڈ کا بوجھ نہایت بری سڑکوں پر اپنی پیٹھ پر
لے جاتا ہے۔ اِس مُلک کے باشندے نہ تو گوشت کھاتے ہیں۔
نہ ہی شراب کا اِستعمال کرتے ہیں۔ اُن کی خوراک کھانڈ میں اُبلے
ہوئے مکئی کے دلیے ہیں۔

اہل ہنود کی زِندگی کا بڑا سبب ان کی پرہیزگاری اور
صفائی کی عادات ہیں۔ شراب اور گوشت سے پرہیز۔ کسی
کی جوٹھ کھانے سے اجتناب۔ دوسروں کے میلے یا گندے
کپڑے پہننے سے نفرت۔ ناپاک پانی پینے سے اعتراض
یہ سب باتیں ہندوؤں کی زِندگی کا موجب رہی ہیں۔ اور
ان کی ہی بدولت وہ نہایت کڑی آزمائشوں سے
بچ کر نکلے ہیں۔ سبزی خوری ان کی قوت برداشت
کو بڑھاتی رہی ہے۔ اور جسمانی صفائی
ان کی صحت کا موجب رہی ہے۔ بے رحمی
سے پرہیز ان کی نیک چلنی اور نیک روی کا باعث
رہا ہے۔

اِس کے مقابلہ میں اہل بابل۔ اہل رُوما۔ اہل یُونان کے زوال
کی بڑی وجہ اِن اقوام کی عیاشانہ اور بے رحمانہ عادات تھیں۔ اہل بابل

نے دُنیا میں کوئی یادگار تہذیب نہیں چھوڑی۔ کیونکہ نفس پرستی ہی ان کی زندگی کا اعلیٰ جزو تھی۔ وہ لوگ اپنے لطف زندگی کو ہی مقصد زیست سمجھتے تھے۔ اہل یونان نے تہذیب میں خاص ترقّی کی۔ مگر اس ترقی کو ان کے باہمی فسادوں نے یا عالموں پر بے رحمانہ تشدّد نے روک دیا تھا۔ یونان میں جتنے بھی مشہور عالم ہوئے۔ انہیں یا تو وہاں سے نکالا گیا۔ یا موت کے گھاٹ اُتارا گیا۔ سقراط کو زہر کا پیالہ پینا پڑا۔ افیثاگورس سے ارسطو تک کوئی بھی عالم اہل یونان کے تشدد سے نہیں بچا۔ اہل یونان کی تہذیب اُن عالموں کے خیالات کا مجموعہ ہے۔ جو کہ عموماً غیر ممالک میں رہ کر اپنے مطالعہ علمی میں مصروف رہے تھے۔ فریق بندی کی یہ حالت تھی۔ کہ جس فریق کو با اختیار ہونے کا موقعہ مِل جاتا تھا۔ وہ دُوسرے فریق کو دِل کھول کر عذاب دیتا تھا۔ امیروں اور غریبوں میں جنگ وجدل ہمیشہ قائم رہتا تھا۔ اِس جنگ میں جس قسم کی بیرحمی ظاہر کیجاتی تھی۔ وہ تاریخ میں دوسری مثال نہیں رکھتی۔ عورتوں اور بچّوں کو بھی تلوار کے گھاٹ اُتارا جاتا تھا۔ اہل یونان آخر رومن حکومت کے مطیع ہوگئے۔ اور اس سے اُن کے باہمی فسادوں کا خاتمہ ہوا۔

ونڈال اور گاتھ اقوام کے ہاتھوں رومن سلطنت یا رومن جاہ و جلال کی تباہی اہل فارس کے ہاتھوں اہل بابل کی تباہی اب تاریخی واقعات بن چکے ہیں۔ یہ سب قومیں چند صدیوں میں ہی اپنی تہذیب

کو ختم کر گئیں۔ کیونکہ اِن کی عادت زِندگی سے پرہیزگاری یا خود ضبطی
کا عنصر غائب ہو گیا تھا۔ اقوام کی زِندگی کے قیام کے یہ ہی دو طریقے
ہیں۔ اور وہ ہی تو میں زِندگی کی شاہراہ میں گامزن ہو سکتی ہیں۔ جو
ان کو اِختیار کرتی ہیں۔

(۲) اہلِ یونان اور اہلِ رُوما اپنی ترقی کے پہلے ایام میں زیادہ تر
پرہیزگار تھے۔ چنانچہ تاریخ اِس امر کی تصدیق کرتی ہے۔ کہ
اہلِ یونان اور اہلِ رُوما کی فوجیں اِن مُلکوں کے اقبال مندی کے ایام
میں شراب اور گوشت سے پرہیز کرتی تھیں۔ پیدل رومن سپاہی
جنہوں نے سارا یورپ فتح کر ڈالا تھا۔ اناج اور گندم پر گذران
کرتے تھے۔ جبکہ رومن سوار جو ارو گندم پر۔ پالی بیس جو تیسری صدی
میں زندہ تھا۔ اور جس نے اِن مُلکوں کے حالات تفصیل سے لکھے
ہیں۔ اِن باتوں کی پوری تصدیق کرتا ہے۔ ہر ایک رومن سپاہی کی
جیب میں مرہٹہ سپاہی کی مانند بھُنے ہوئے دانوں کا ایک چھوٹا سا تھیلا
ہوتا تھا۔ یہ اِس کی روزانہ خوراک تھی۔

قدیمی برطانیہ کے باشندے بھی شراب اور گوشت سے پرہیز
کرتے تھے۔ مصر کے کاریگر جنہوں نے قاہرہ کے اُونچے مینار تعمیر کئے
تھے۔ مسور کے اناج پر گذران کرتے تھے۔ بادشاہ سائیرس
جس نے دُنیا کے بہت سے مُلک فتح کئے تھے۔ اور بابل کا فاتح تھا۔
وہ خود بھی پرہیزگار تھا۔ اور اپنی فوج کو بھی سبزی خوری کے لئے مجبور

کرتا تھا۔ اِس کی فوج نے نہایت بڑی فتوحات کیں
Zensphen
زنڈین لکھتا ہے کہ Cyrus روٹی اور پھل ہی کھاتا تھا۔ جب وہ پندرہ
برس کا ہو گیا۔ تو اس کی خوراک میں شہد اور کشمش زیادہ کر دی گئی تھی

یہ بہت حیرت خیز معلوم ہوگا۔ کہ قدیم یونان کے جانباز بہادر جنہیں Gladiators
کہا کرتے تھے جو پر گذران کرتے تھے۔ مگر جب اِن کی خوراک میں گوشت
داخل کیا گیا۔ وہ کمزور ہو گئے۔ اور آئندہ اپنے کرتبوں کو ویسی لیاقت سے
نہ کر سکتے تھے۔ سویڈن کے سپاہی جو صوبہ ڈولی کارلیہ سے بھرتی کئے
گئے تھے۔ صرف روٹی اور پانی پر گذران کرتے تھے۔ مگر یہ لوگ بہادری
میں یکتائے روزگار تھے۔ اُنہوں نے یورپ کے بہت سے مُلک فتح
کر ڈالے۔ اور گستا دس واسا کو سویڈن کے تخت پر بٹھلا دیا تھا۔

یہ الزام سراسر ناواقفیت پر دلالت رکھتا ہے۔ کہ سبزی خوری
کِسی قوم کو پست ہِمت یا کمزور بنا دیتی ہے۔ بزدلی یا پست ہمتی عادات
کا نتیجہ ہے۔ جو لوگ ورزش سے غافل۔ کاہل یا سُست رہنا پسند
کریں۔ انہیں طاقت کہاں سے مِل جائیگی۔ شجاعت یا بہادری اِخلاقی
صفات ہیں۔ پرہیزگار اقوام شجاعت میں کِسی دُوسری قوم سے پیچھے نہیں
رہی ہیں۔ بلکہ خود حفاظتی میں وہ دُوسرے لوگوں سے بہتر کام کرتی رہی
ہیں۔ البتہ وہ مُنتقم نہیں رہی ہیں۔ اور دوسروں کی عذاب دہی میں خوشی
محسُوس نہیں کرتی رہی ہیں۔

سبزی خور اور شراب سے پرہیز کرنے والے لوگ ہمیشہ صابر۔

رحم دل ہوئے ہیں۔ اور جذبۂ انتقام سے مبرّا ہوتے ہیں۔ ان کی قوت برداشت حیرت خیز ہوتی ہے۔ کارن وال کا علاقہ جو انگلستان میں واقع ہے۔ اپنی کوئلوں کی کانوں کے باعث مشہور ہے۔ اِس علاقہ کے لوگ زیادہ تر آلو پر گذران کرتے ہیں۔ مگر وہ غضب کے جفاکش اور محنتی ہوتے ہیں پولینڈ کے دہقان لوگ بھی آلو پر گذارہ کرتے ہیں۔ مگر وہ بہت ہی خوبصورت ہوتے ہیں۔ اٹلی کے صوبہ ٹراڈی لونیرس کے لوگ سبزی خور ہیں۔ ترک مزدور جو اپنی پُشت پر اِس قدر بوجھ اُٹھا کر لے جاتے ہیں۔ کہ ہم کبھی اِس کا وہم وگمان بھی نہیں کرسکتے۔ بالکل سبزی خور ہیں۔ اِس کے برخلاف اسکی حدا در لیپ لینڈ کے باشندے جو فقط گوشت پر گذران کرتے ہیں۔ بالکل پست دل۔ پست دماغ۔ بزدل اور کم زور نسل ہیں۔

دُنیا کے عالم

دُنیا بھر کے عالم اور مذہبی پیشوا خالص طور پر پرہیزگاری اور نیکروی کی تلقین کرتے رہے ہیں۔ فیثا گورس سے لے کر ارسطو تک یونان میں سب بزرگ پرہیزگار تھے۔ دیوجانس۔ افلاطون۔ سسرو۔ زنو سب سبزی خور تھے۔ سویڈن برا جو یورپ میں علم روحانیت کا اعلیٰ پیغمبر تھا جانوروں کے گوشت کو ناپاک بتلاتا تھا۔ مان ٹین montaigne.

شلی Shely. سب سبزی خور تھے۔ بنجمن فرینکلن خود بھی سبزی خور تھا۔ اور دوسروں کو بھی ایسا کرنے کی ترغیب دیتا تھا۔ بنجمن فرینکلن کا انتقال ۸۴ برس کی عمر میں ہوا تھا۔ کونٹ ٹول سٹائی روس کا مشہور عالم اور ریفارمر سبزی خور تھا۔ میشل اینگلو اٹلی کا مشہور مصوّر بھی سبزی خور تھا۔

اس فہرست میں دنیا کے کئی اور مشہور عالم بھی شمار کئے جا سکتے ہیں۔ چنانچہ عیسائی مذہب کے تمام پہلے واعظ۔ جیمز۔ متھیو۔ پیٹر۔ اوری گن کلی منٹ۔ یورپ کے مشہور فاضل۔ ملٹن۔ سر آیزک نیوٹن۔ ڈیزلی۔ نیوٹن۔ ایڈی سن۔ شہ زور۔ جرنیل نیلسن بھی اس زمرہ میں شامل ہیں۔

مذاہب کی شہادت

مذہب کا اعلیٰ مقصد انسان کا رشتہ کل کائنات سے معلوم کرنا ہے۔ پس کوئی بھی مذہب جو اس رشتہ کو محسوس کرتا ہے۔ مخلوق آزاری کی تلقین نہیں کر سکتا۔ چنانچہ یہ ہم ہر ایک مذہب میں صریحاً ملاحظہ کرتے ہیں۔ کہ اس کے تمام بانی مخلوق آزاری کو گناہ سمجھتے رہے ہیں۔ موسیٰ کے دس احکام میں۔ یہ حکم موجود ہے۔ تو کسی جاندار کو قتل نہیں کریگا۔ تو اپنے پڑوسی سے ویسا ہی پیار کریگا۔ جیسے کہ تو اپنے

آپ سے کرتا ہے۔ پہلا حکم انسان کا تعلق کل کائنات سے مفہوم کرتا ہے۔ دوسرا حکم انسانی دنیا سے انسان کا تعلق بتلاتا ہے۔

قرآن میں سورہ بیس میں آتا ہے۔ "خدا کو ان جانوروں کا گوشت یا خون قبول نہیں ہے۔ جنہیں تم پیش کرتے ہو۔ یہ تمہاری عقیدت ہے۔ جو کہ خدا کو قبول ہے۔ مولوی رومی فرماتا ہے پیغمبر اسلام نے اپنے نفس کو قابو میں رکھنے کی تعلیم دی ہے۔ قرآن کے اخلاقی احکام قابل قدر ہیں۔ سورہ دس میں آیا ہے۔ ہر ایک آدمی مرنے کے بعد وہی حاصل کریگا۔ جس کا اس نے اِس جہان میں سودا کر رکھا ہے۔ سورہ چہارم میں آیا ہے۔ جو شخص گناہ کرتا ہے۔ وہ اپنی ذمہ واری پر ایسا کرتا ہے۔ پھر سورہ چالیس میں آیا ہے بہشت اِن کا ہے جو ایام حشمت میں یا مصیبت میں خیرات کرتے ہیں۔ جو اپنے غصہ پر غالب آتے ہیں۔ اور خدا کے نام پر دوسرے انسانوں کو معاف کرتے ہیں۔ اور اپنے محسنوں سے پیار کرتے ہیں۔

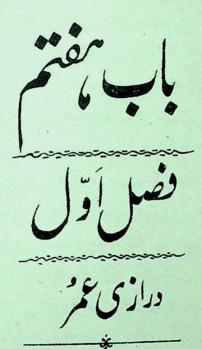
حضرت مسیح فرماتے ہیں۔ جو تلوار اٹھاتے ہیں۔ وہ تلوار سے ہی قتل ہوتے ہیں۔ مہاتما پال فرماتے ہیں۔ جو لوگ گناہ کرتے ہیں۔ وہ اس گناہ کا خمیازہ بھگتیں گے۔ قدرت میں کسی کا لحاظ نہیں ہے۔

زردتشت پارسی مذہب کا بانی کہلاتا ہے۔ چونکہ دوسروں کی ایذا رسانی سے وہ ہی ایذا ہمیں واپس آتی ہے۔ اور اس طرح ہر ایک ایذا رسانی کا دکھ اپنے آپ کو سہنا پڑتا ہے۔ اس سے ہر ایک انسان

کا فرض ہے۔ کہ وہ کسی کو بھی ایذا دینے سے پرہیز کرے۔ دوسروں کو
ستانے کے لئے عذر قایم کرنا مناسب نہیں ہے۔ ڈنکرڈ

بدھ دھرم کی تعلیم تو خالص طور پر رحم کی تلقین کرتی ہے۔ مہاتما بدھ
فرماتے ہیں۔

انسان کا فرض ہے۔ کہ کسی بھی مخلوق کو آزار مت دے
انسان کو چاہیئے۔ کہ نہ خود کسی کو قتل کرے۔ نہ دوسرے
اشخاص کے فعل قتل کو نظر قبولیت سے دیکھے۔ تمام جاندار
موت سے ڈرتے ہیں۔ تم بھی اِن کی مانند ہو۔ پس کسی قسم
کی خونریزی گوارا مت کرو۔

ہندوؤں کا دھرم اہنسا یا معصومیت کو مذہب کا سب سے اعلیٰ اصول
سمجھتا ہے۔ منوسمرتی میں لکھا ہے۔ جو شخص سب جانداروں کو سکھ دیتا
ہے۔ وہ ہی خدا شناس ہے۔ گویا وہ ہی انسان کا تعلق صحیح معنوں
میں کل کائنات سے مفہوم کرتا ہے۔ ایش اوپنشد (یجروید) میں لکھا
ہے۔ جو شخص اپنے رُوپ میں سب کو اور سب کے رُوپ میں
اپنے آپ کو دیکھتا ہے۔ وہ کسی سے نفرت نہیں کرتا ہے
پس اِس اصول پر ہندوستان میں اخلاق کی بنیاد قایم کی گئی تھی۔ اِس
وجہ سے اِس مُلک کی تہذیب میں مذہبی تشدد کی کوئی مثال نہیں ملتی

تم اِس جہان میں مُصائب زندگی کا مقابلہ کرنے میں اکیلے کام نہیں کرتے ہو۔ بلکہ تمہاری پُشت میں ایسی طاقتیں موجود ہیں۔ جو اِس جہان کی محافظ ہیں۔ وہ تمہیں ہر ایک قِسم کی برکت عطا کرینگی۔ بشرطیکہ تم اِن سے ہم آہنگی کا قاعدہ معلوم کرلو (از سوامی ویویکانند)

اِس جہان میں ایسی کوئی مصیبت نہیں۔ جسے اِنسان مغلوب نہیں کرسکتا۔ یہ مت کہو۔ کہ بدی تمہاری سرشت میں موجود ہے۔ اور تم ہمیشہ اِس کے غلام رہوگے۔ یا کسی پیدائیشی عیب سے رہائی

نہیں حاصل کر سکوگے۔ اور وہ ہمیشہ تمہارے دِن تلخ کرتا رہیگا۔ اور ایسی
سزاء دلوائیگا۔ جِس کے تم مُستحق نہیں ہو۔ تمہارے والدین اور آباؤ اجداد
کی پُشت میں ایسی طاقت موجود ہے۔ جِس پر تم انحصار قایم کر سکتے ہو۔
یہی اِعتقاد تمہارے رُوح کی غذا ہے۔ یہ نہایت خوبصورت اور پُورا
مُستحکم ہے۔ یہ اَبدی اور ازلی ہے۔ جو لوگ اِس سے زندہ رہتے ہیں۔
انہیں یہ ہر ایک قِسم کی برکت عطاء کرتا ہے۔

میں ایک روز اِس زندگی کا جلوہ حاصل کرونگا۔ جو ہر ایک بشر میں موجود
ہے۔ میں اِس آنند کا وارث ہونگا۔ جو اِنسانی ہستی میں پوشیدہ ہے۔ اگرچہ
موجودہ زمانہ اپنے گرد و غبار سے میرے راستہ کو چھپا رکھے۔ میں نے کئی
مرتبہ اس کا پرتو دیکھا ہے۔ اور اِس کی جھلک میری زندگی کے
خوفناک مرحلوں کو روشنی بخشتی رہی ہے۔ اور میرے خیالات کو منوّر
کرتی رہی ہے۔ آر رابیندر ناتھ ٹیگور

صحت کا اعلیٰ معراج درازی عمر ہے۔ تندرستی کا ثبوت اِنسان
کی عُمر کی لمبائی ہے۔ جِس قدر زیادہ عرصہ تک کوئی اِنسان زندہ رہ سکتا
ہے۔ اور آخرت کی طیّاری کا اچھا موقعہ حاصل کر سکتا ہے۔ اتنا ہی اچھا
ہے۔ درازی عُمر نہ صِرف صحت کی علامت ہے۔ بلکہ یہ قوّتِ اِنسانی
کی پُوری شاہد ہے۔ جِس مُلک میں ہم رہتے ہیں۔ اِس کی قدیم روایات
میں ہر مقام پر درازی عُمر کی خواہش پائی جاتی ہے۔ ویدوں کے رشی
یک صد یا یک صد بیس برس تک زندہ رہنے کے خواستگار تھے۔ اور

مقدّس موقعہ پر اِس کے لئے دعائیں پڑھتے تھے۔ گویا یہ خواہش اُنکے رُوح کا ایک جُزو بن گئی تھی۔ اِس کا یہ لازمی نتیجہ تھا۔ کہ اِس مُلک میں چھوٹی عمر میں موت ایک شاذونادر ہی وقوعہ بن گئی تھی۔ باپ کی جین حیات میں بیٹا نہیں مرتا تھا۔ جب کوئی مرد یا عورت چھوٹی عمر میں انتقال کر جاتی تھی۔ تو لوگ حیران ہو کر اسکی وجہ معلوم کرنے کے لئے خاص تحقیقات کرتے تھے۔ اور اِس کی آئیندہ تلافی کرنے کی کوشش کرتے تھے۔

اِس مُلک میں قدیمُ الایّام میں شادی عموماً پچیس سال سے کم عمر میں نہیں ہونے پاتی تھی۔ نہ تو مُلک کا قانُون ہی نہ رواج عام اِس بات کی اجازت دیتا تھا۔ کہ کوئی لڑکا چھوٹی عمر میں شادی کے نازک رِشتہ میں منسلک کیا جاوے۔ اِس سے جِسم خُوب مضبُوط رہتا تھا۔ اور عمر میں بھی عموماً بڑی ہوتی تھیں۔ دماغ سالم۔ دِل نیک جذبات سے بھرا رہتا تھا۔

تعلیم گاہوں میں نفسانی جذبات پر غالب آنے کا ہر روز چرچا رہتا تھا۔ اور اِن کا کُرّہ ہوائی ایسا تھا۔ کہ کِسی بھی گُناہ یا عیب کے لئے گنجائیش نہیں تھی۔ یہ تعلیم گاہ بڑے بڑے شہروں کے نہ تو اندر تھے۔ نہ ہی نزدیک تھے۔ بلکہ کافی فاصلہ پر بنائے جاتے تھے۔ تاکہ لڑکے اپنے اُستادوں کے ساتھ رہ سکیں۔ اور اُن کے زِندگی کے نمُونے سے فائدہ اُٹھا سکیں۔ ہندوستان کی یونیورسٹیاں سب طرح سے مقامی دارُالعلوم Residential University کے اصُول پر چلتی

تھیں۔ یہ ہی سسٹم ہزاروں سال قائم رہا۔
صنعتی تعلیم کے لئے پنچائیتوں کے اپنے سکول تھے جنکی نگرانی حکومت کرتی تھی۔ ان تعلیم گاہوں میں تعلیم عموماً مفت یا بہت ہی کم خرچ پر مل سکتی تھی۔ مگر یہ لازمی قرار دیگئی تھی۔ اس لئے ہر ایک بشر کو حاصل کرنی پڑتی تھی۔ اس کی علت غائی ملک میں روزی کمانے میں فارغ البالی پیدا کرنی تھی۔ اس وجہ سے ہر ایک آدمی روزی کمانے میں بے فکر تھا۔

بڑھاپے میں شادی کے نقصانات

دریائے سندھ کے پار کے ملکوں میں قدیم زمانہ میں ایک غلط خیال لوگوں کے دماغ میں جا گزین ہو گیا تھا۔ کہ نوجوان لڑکیوں کے ساتھ شادی کرنے سے بوڑھے آدمی کی عمر بڑھ جاتی ہے۔ چنانچہ اس خیال کے زیر اثر کئی بادشاہ اور امیر آدمی بڑھاپے میں شادی کرواتے رہے۔ اس اعتقاد کا نتیجہ بے وقت کے سوائے دوسرا ممکن نہیں تھا۔ چنانچہ جن لوگوں نے یہ فعل کیا۔ انہیں بجائے سکھ کے دکھ ملا۔ یہ تو صاف ظاہر ہی ہے۔ کہ انسان کے باہر نکلے ہوئے سانس میں زہریلا مادہ ہوتا ہے۔ پس جو لوگ اس سانس کے نزدیک آتے ہیں۔ انہیں خطرناک امراض کے پیدا ہونے

کا زیادہ احتمال ہوتا ہے۔ پس بڑھاپے میں شادی ایک خطرناک عمل ہے۔ جس سے ہر ایک سمجھ دار کو پرہیز کرنا چاہیئے۔

درحقیقت بہت سے انسان موت سے نہیں مرتے ہیں۔ بلکہ خودکشی کرتے ہیں۔ وہ چھوٹی عمر سے ایسی عادات کے خوگر بن جاتے ہیں۔ جن کا نتیجہ پیشتر از وقت موت ہے۔ تاہم اپنی غلطیوں یا غلط کاریوں کے لئے وہ تقدیر کو الزام دیتے رہتے ہیں۔

اگرچہ انسان ہمیشہ اس فانی قالب کو قایم نہیں رکھ سکتا۔ تاہم ایسے وسایل موجود ہیں۔ جن کے صحیح اور باقاعدہ استعمال سے زندگی دیرپا بن سکتی ہے۔ تعلیم یافتہ لوگوں کی خاص توجہ اس طرف مبذول ہونی چاہیئے۔ کہ تعلیم کا اصلی مقصد زندگی کے صحیح اصول معلوم کرنا ہے۔ جو تعلیم انسانی دماغ۔ دل اور جسم کے اقوائے کو باقاعدہ رکھنے کا طریق نہیں سکھلاتی۔ اسے حاصل کرنا کسی طرح مفید نہیں ہو سکتا۔ جس قدر زیادہ عرصہ تک انسان مجرد رہ سکے۔ اور شادی سے پرہیز کرے۔ اتنا ہی اس کا بھلا ہوگا۔ اس سے اس کے اقوائے اپنی صحیح مضبوطی یا طاقت حاصل کر سکینگے۔ اور اس کی عمر کو بڑھانے کا اعلیٰ ذریعہ ہونگے۔ جسمانی طاقت کی کمی کی طرف لاپرواہی تعلیم کی مُہلک غلطی ہوگی بھیڑوں کی پرورش کرنے والے کہتے ہیں۔ کہ جو بھیڑیں مصنوعی وسایل سے وقت سے پیشتر بالغ بنائی جاتی ہیں۔ وہ بہت جلد کمزور ہو جاتی ہیں۔ اور جلدی تھکی ماندی ہو کر نکمی ہو جاتی ہیں۔ ویسے جو پودے

مصنوعی روشنی سے پلے جاتے ہیں۔ وہ بھی بہت جلد مرجھا کر برباد ہو جاتے ہیں۔ اِسی طرح جو لوگ مصنوعی ذرائع سے قوّت باہ پیدا کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ وہ اپنی جسمانی طاقت کا ستیاناس کر لیتے ہیں

تمباکو اور شراب صحت کے لئے خاص طور پر مضر ہیں۔ تمباکو شراب سے بھی زیادہ خطرناک ہے۔ یہ دونوں اِنسان کی عمر کم کر دیتے ہیں۔ اِس لئے جو لوگ شراب یا تمباکو پیتے ہیں۔ وہ حقیقت میں خودکشی کرتے ہیں۔

اِنسان کی عمر یک صد برس سے کم نہیں ہے۔ اگر بہت سی تعداد اِس میعاد سے پہلے رحلت کر جاتی ہے۔ تو اُس کی صحیح وجہ یہ ہے۔ کہ وہ اپنی غلطیوں سے یا تو ناواقف ہے۔ یا جان بوجھ کر اِن کی طرف سے لاپرواہ ہے۔ بہت سے آدمی غم سے مر جاتے ہیں۔ بہت سے دوسرے فکرمندی سے جان دیدیتے ہیں۔ غرضیکہ مایوسی اور فکرمندی ہزاروں ہی جانوں کے ضایع ہونے کا موجب بنتی ہیں۔ ہمارے لوگوں میں یہ ذہنیت پیدا کرنا مشکل ہے۔ کہ عارضی دنیاوی تفکرات کی وجہ سے اِنسان کو اپنی عاقبت خراب نہیں کرنی چاہئے کیونکہ دُنیا کے سب تعلقات آخر چند روزہ ہیں۔ اِس سے اِن چند روزہ معاملات کی خاطر اِنسان کو موت مول نہیں لینی چاہیئے۔ جب ہم اِن تفکرات سے اوپر رہنا سیکھینگے۔ تو ہمیں زندگی کا انند حاصل ہو سکیگا۔

نیک زندگی اور درازی عمر

دُنیا میں ایسے بشر کم یاب ہیں۔ جو اپنی زندگی کا نیک استعمال کرتے ہیں۔ اور اپنے وقت کی قدر کرتے ہیں۔ کروڑوں انسان جانوروں کی طرح محض جذبات کی زندگی بسر کرتے ہیں معمولی معمولی باتوں پر جھگڑے قضیئے پیدا کر لیتے ہیں۔ اور اپنی اور دُوسروں کی زندگی کو عذاب سے بھر دیتے ہیں۔ بعض تو اس بات پر فخر کرتے ہیں کہ وہ اپنا انتقام لے سکے ہیں۔ کاش کہ وہ اِس اصُول کو سمجھتے ہوئے کہ قدُرت اُن سے بہتر انتقام لے سکتی ہے۔ بشرطیکہ وہ معاملہ اس کے سپُرد کر دیں۔ اور اپنا ہاتھ اس سے نکال لیں۔ جہاں مظلوم اپنی سعادت مندی کی وجہ سے انتقام سے دست بردار ہوتا ہے۔ وہاں سزاء کم نہیں ہو جاتی۔ کیونکہ قدُرت اپنے قانون کو کبھی بھی بھُول نہیں جاتی پس دوسروں کی غلطیوں یا غلط کاریوں کی وجہ سے ہمیں اپنا صبر اپنے ہاتھ سے نہیں کھونا چاہیئے۔ اور اپنی زندگی کا رُخ بدی کی طرف نہیں موڑنا چاہیئے۔ نیک زندگی ہی نیک انجام پیدا کرتی ہے جو نیک زندگی بسر کرتے ہیں۔ وہی آرام سے اِس جہان کو چھوڑتے ہیں۔ یہ ایک مُسلمہ صداقت ہے۔ کہ جو شخص موت سے پیشتر بہشت میں داخل نہیں ہو سکا۔ وہ موت کے بعد بھی وہاں داخل نہیں ہو سکیگا۔

کوئی مذہب یا مذہبی پیشوا ہماری غلط کاریوں کی ذمہ داری سے ہمیں
سُبکدوش نہیں کر سکتا۔ جو لوگ زندگی بھر قانونِ اخلاق کی خلاف ورزی
کرتے رہتے ہیں۔ وہ بڑی بھاری ذمہ داری اپنے سر پر لیتے ہیں
کاش کہ وہ وقت پر سمجھتے اور اپنے اعمال کے انجام کو سوچتے۔
پاک زندگی بسر کریں۔ کھلے میدان۔ ہلکی ہوا میں کام کریں۔
کھیتوں کی ہوا میں آبِ حیات کا رس بھرا ہے۔ جس قدر تم قدرت
کے نزدیک آتے ہو۔ وہ بھی تمہارے نزدیک آتی جاتی ہے۔ اور
جس قدر تم اس سے دُور ہو جاتے ہو۔ وہ بھی تم سے دُور ہوتی جاتی
ہے۔ جو لوگ اِن اصولوں پر عمل کرتے ہیں۔ وہ واقعی زیادہ دیر تک
زندہ رہتے ہیں ملک جرمنی میں پادریوں کی اوسط عمر ۷۵ء۱۰ سال گنی گئی ہے
سوداگران کی اوسط ۴ء۶۲ سال ہے۔ کارک لوگوں کی ۷ء۶۱ سال ہے
زمینداروں کی ۷ء۶۱ سال ہے۔ ڈاکٹروں اور پروفیسروں کی ۷ء۵۹
سال ہے۔ یہ سب لوگ مذہبی پیشواؤں سے کم دیر تک زندہ رہتے
ہیں۔ مذہبی پیشواؤں کی درازیِ عمر کی خاص وجہ اِن کی پاکیزہ زندگی
ہے۔ دوسرے ممالک کے اعداد بھی اِس کی تائید کرینگے۔
اِنسان موت پر غالب آ سکتا ہے۔ اور اِس کے خوف کو بالکل
یا بہت حد تک کم کر سکتا ہے۔ اِس کا ثبوت ہم اِس جہان کے کئی
معاملات میں صاف دیکھتے ہیں۔ بیکن صاحب انگلستان کے مشہور
مدبروں میں سے ہیں۔ وہ علم سائینس کے بھی اعلیٰ واقفکار تھے

وہ اپنی تصانیف میں لکھتے ہیں۔ "انسان کے جذبات موت پر غالب آ سکتے ہیں۔ انتقام کا جذبہ موت کے خوف کو پرے ہٹا دیتا ہے۔ جذبہ محبت موت کو نفرت کی نگاہ سے دیکھتا ہے۔ خودغرضی کا جذبہ اسی سے سازش لیتا ہے۔ جبکہ مایوسی اسکی طرف بھاگتی ہے۔ خوف اسے بڑھا دیتا ہے۔ مگر اعتقاد اس سے خوشی سے بغلگیر ہوتا ہے۔"

موت سے ہمیشہ وہی ڈرتے ہیں۔ جنہیں یہ معلوم ہے۔ کہ پردہ موت میں داخل ہوکر انہیں نہائیت خوفناک منظر کا مقابلہ کرنا پڑیگا ان کی اپنی غلط کاریاں ہی ان کی وحشت کا موجب ہوتی ہیں۔ وہ جان جاتے ہیں۔ کہ اگلے جہان میں وہ جس فرشتہ کے سامنے پیش ہونگے۔ وہ اسے اپنی چالاکی۔ ہنرمندی سے نہ تو دھوکہ دے سکینگے۔ نہ ہی اپنے جاہ اور حشمت کے لحاظ سے معاف کئے جاسگیں گے۔ مرتے وقت اُن کا تختہ دل اُنکے تمام گناہ اُن کے روبرو پیش کر دیتا ہے۔ ہر ایک باریک سے باریک اور پوشیدہ سے پوشیدہ راز انکے سامنے رکھ دیتا ہے۔ پس یہی ان کی پریشانی کی وجہ ہوتی ہے۔ ورنہ موت ایک ایسا ہی عمل ہے جیسے انسانی جسم کے دوسرے عمل ہیں۔ اس سے گھبرانے کی چنداں ضرورت نہیں ہے۔

یہ انسانی ہستی کی ایک لازمی ضرورت ہے۔ انسان کا فرض ہے کہ اس کے لئے تیاری کرے۔ اور کبھی غافل نہ رہے۔ نیک پارسا شخص کے لئے موت ایک نہایت ہی راحت بخش نعمت ہے۔

جس شخص نے اپنی زندگی اپنے فرائض کی ادائیگی میں صرف کی ہے۔ اسے موت سے خاص محبّت ہو جاتی ہے۔ وہ اِسے بغلگیر کرتا ہے کیونکہ پردہ موت میں خالص راحت کا جوہر موجود ہے۔ جو راحت عابد کو پردۂ موت میں داخل ہو کر دستیاب ہوتی ہے۔ اس کا عشر عشیر بھی اس جہان کی کسی نعمت میں موجود نہیں ہے۔ بہشت ایک اعلیٰ اور پاک راحت کا مقام ہے۔ جس دِل نے بہشتی نظارہ دیکھنے کی قابلیت پیدا نہیں کی۔ وہ کسی دُوسری وجہ سے وہاں دخل نہیں پا سکتا ہے۔ جیسے علمی روشنی کا آنند عالم کو ہی مِل سکتا ہے۔ ویسے بہشت کی پاک نعمتیں پاکیزہ اِنسانوں کو ہی دستیاب ہو سکتی ہیں۔

اگر آپ زیادہ دیر تک زندہ رہنا چاہتے ہیں۔ اور آپ اپنے جسم سے کوئی اعلیٰ خدمت لینا چاہتے ہیں۔ تو اپنی زندگی کے عملوں کو باضابطہ یا باقاعدہ رکھیں۔ دیرپا زندگی ایک نعمت ہے۔ مگر یہ اِن لوگوں کے لئے مُفید ہے۔ جو کہ اپنی زندگی میں نیک خیال اور نیک عمل ہیں زندگی کا مقصد موت کی تیاری ہے۔ اِس لئے جو لوگ اِس طیاری سے لاپرواہ رہتے ہیں۔ وہ اِس نعمت غیر مُترقبہ کو بے فائدہ کھوتے ہیں۔ زندگی کا اعلیٰ مقصد موت کا فلسفہ دریافت کرنا ہے۔ جو مرنا نہیں جان سکا۔ اُس کا زندہ رہنا فضُول گیا۔ جس شخص نے تمام زندگی میں اِس فلسفہ کی جُستجو نہیں کی۔ اِس نے اپنا اموک جنم برباد کیا جس زمانہ میں فلسفہ موت کی تحقیقات بڑھتی ہے۔ لوگ خود بخود نیک عمل

نیک خیال بن جاتے ہیں۔ موت واقعی ہیبت ناک معلوم ہوتی ہے کیونکہ یہ تمام دُنیاوی تعلقات کا خاتمہ کر دیتی ہے۔ مگر یہ ہماری رُوحانی تکمیل کے لئے اِس سے بدرجہا بہتر دُوسرے جہان کا دروازہ کھول دیتی ہے

تقدیر پرستی

تقدیر پرستی جیسی خطرناک تعلیم نہیں ہو سکتی۔ مایُوسی اور کمزوری کمزور قوم کے لئے زہر کے برابر ہیں۔ کیونکہ اِس سے اِنسان کا تعلق اِس طاقت لازوال سے قطع ہو جاتا ہے۔ جو کہ تمام جہان کو زندہ رکھتی ہے۔ جس کے ساتھ ملحق ہونے سے ہی دُنیا کی تمام تکالیف دُور ہو سکتی ہیں۔ اور ہر ایک مرض کا صحیح علاج مِل سکتا ہے۔

تقدیر کی ہستی ایک گہری صداقت ہے۔ یہ مُسلّمہ امر ہے۔ اِس سے کسی سالم دماغ کو آج تک انکار نہیں ہُوا ہے۔ یہ لازمی ضرورت قدرت ہے۔ اور ہمیشہ موجُود رہتی ہے۔ مگر تقدیر پرستی ایک غلطی ہے

اُیمرسن صاحب امریکہ کا مشہور محقق اِس مضمون پر ایک نہائت معقول بحث کرتا ہُوا لکھتا ہے "جو طاقت ہمیں محدُود کر دیتی ہے۔ اِسے ہم تقدیر کے نام سے پُکارتے ہیں۔ اگر ہم وحشی ہیں۔ تو تقدیر بھی وحشیانہ صورت اختیار کر لیتی ہے۔ جب ہم مہذب بن جاتے ہیں۔ تو تقدیر بھی مہذّب بنجاتی ہے۔ مگر اِنسان کی بھلائی اِسی

یں ہے۔ کہ وہ تقدیر کی طرف نگاہ لگا کر مت دیکھے۔ بلکہ دُوسری جانب نگاہ دوڑائے۔ اِس میں ہی اِس کا فایدہ ہے۔ اِنسان کا واقعات دُنیا سے تعلق اِس امر کا مقتضی ہے۔ کہ وہ اِن واقعات کا حاکم بن کر رہے۔ نہ کہ غلام بن کر قدرت پر نگاہ مت ڈالیں۔ کیونکہ یہ ایک مُہلک طاقت ہے"۔ یہ ایک کلام ربّانی ہے جو اِنسان تقدیر کا بہت خیال کرتا رہتا ہے۔ وہ کمزور اور کمینہ بنتا جاتا ہے۔ جو لوگ ستّاروں یا اپنے پیدایش کے زایچہ کا بہت خیال کرتے رہتے ہیں۔ وہ ہمیشہ ادنیٰ منازل ہستی میں ہی رہتے ہیں۔ اور اِن مُصیبتوں کو دعوت دیتے رہتے ہیں۔ جن سے وہ خوف کھاتے ہیں اِس میں کلام نہیں کہ بہادر لوگ تقدیر کے قایل رہے ہیں۔ اِس کی وجہ یہ ہے۔ کہ وہ مشیّت ایزدی پر اِعتقاد رکھتے تھے۔ لیکن جس وقت یہ اِعتقاد کمزوروں کے دِلوں میں قایم ہو جاتا ہے۔ تو اِن کا ستیاناس کر دیتا ہے۔ کمزور اور پست اِعتقاد لوگ ہی تقدیر کو ملزم ٹھیراتے رہتے ہیں۔ اگر تم تقدیر سے بیجا فایدہ اُٹھاتے ہو۔ تو قدرت کے اصول ہستی کو اپنی زندگی میں نشو و نما پانے کا موقعہ دو۔ جیسے عناصر پر قبضہ کرنا غیر ممکن ہے۔ یا انہیں مطیع کرنا ناممکن ہے۔ ویسے ہی تم خود بن جاؤ ایسی طاقت اپنے دِل میں پیدا کرو۔ کہ جو ہر ایک مُصیبت کے سامنے پہاڑ بن کر کھڑی ہو جاوے۔ اگر تمہارے پڑوسی کے گھر میں آگ لگ گئی ہے۔ یا چوری ہو گئی ہے۔ یا ہیضہ کی وبا نازل ہو گئی ہے۔

تم اپنا فرض ادا کرو۔ آگ کو بُجھانے۔ چور کی تلاش کرنے اور وباء کا مقابلہ کرنے میں مرد بن کر کام کرو۔ تم یہ یقین دِل میں قایم کرو۔ کہ تقدیر تمہاری محافظ ہے۔ تقدیر کو اپنے مخالف سمجھ کر کبھی کِسی کام میں مصروف نہ ہو۔ بلکہ یہ ہی ہمیشہ یقین رکھو۔ کہ تقدیر تمہاری مددگار ہے"

کیا موت کا وقت مُقرّر ہے

بہت لوگ یہ سمجھتے ہیں۔ کہ ہر ایک شخص کی موت کا وقت مُقرّر ہے۔ گویا ہر ایک کی عمر اُس کے ماتھے پر لکھی ہوئی ہے۔ پس کوئی آدمی اِس مُقررہ وقت سے زیادہ عمر نہیں بھوگ سکتا۔ اِس قسم کے خیال کے زیر اثر اِنسان ہمیشہ ہی خطرہ میں زندہ رہتا ہے۔ اور اپنے وقت کا انتظار کرتا رہتا ہے۔ اِس کا اِعتقاد اپنی اندرونی رُوحانی طاقتوں سے مفقُود ہو جاتا ہے۔ وہ پست ہمّت اور پست حوصلہ ہوتا جاتا ہے۔ اور غالباً مُقررہ وقت سے پہلے ہی راہیٔ مُلک عدم ہوتا ہے۔ کاش کہ وہ آنکھیں کھول کر قدرت کے نظاروں کو مطالعہ کرتا۔ کہ اِس جہان میں کِتنے ہی آدمی خودکشی کر کے اِس وقت مُقررہ کی تعلیم کی غلطی کا اعلان کرتے رہتے ہیں۔ پھر ایسے لاکھوں ہی ہیں۔ جو کہ جذبات شہوت یا انتقام کے زیر اثر جلدی اپنی زندگی کا خاتمہ کر دیتے ہیں۔ ہزاروں

ہی حادثات ناگہانی سے انتقال کرجاتے ہیں۔ اِن تمام واقعات سے مقررہ وقت کی میعاد کا کوئی تعلق نظر نہیں آتا ہے۔ ہمیں ایسا کوئی دیوتا نظر نہیں آتا ہے جو کہ ایسے اشخاص کو بچا سکے۔ جو اپنی موت کے فتوے پر خود دستخط کرتے ہیں۔ یا اِسے خود مدعو کرتے ہیں۔ یہ افسوس ہے۔ کہ اِس قسم کے توہمات نے دُنیا داروں کی زندگیوں کو تباہ کر رکھا ہے اور لاکھوں ہی اِنسانوں کی عزیز عُمر کو رائیگان بنا دیا ہے۔ حقیقت میں یہ سچ ہے۔ کہ اگر ان لوگوں کو صحیح تعلیم دی جاتی۔ تو وہ بے وقت موت کے پنجہ سے نجات حاصل کر سکتے تھے۔ اور اپنی زندگی کو خوشنما بنا سکتے تھے۔ جو شخص یہ اعتقاد رکھتا ہے۔ کہ سیاروں کی گردش کا اثر اٹل ہے اور وہ اپنی روحانی طاقتوں سے اِسے تبدیل نہیں کر سکتا۔ وہ خدائی طاقت سے اِنکار کرتا ہے۔ اونی اشخاص ہی سیاروں کی گردش کے غلام رہتے ہیں۔

یہ ممکن ہے۔ کہ سیّاروں کی گردش کا اثر اٹل ہو۔ مگر اِنسان کی رُوحانی طاقت اِسے ضرور تبدیل کر سکتی ہے۔ طاقتور قومیں اپنی تقدیر کو خود بناتی ہیں۔ وہ سیّاروں سے اِس کا فیصلہ نہیں کرواتی ہیں۔ اگر سیّاروں کی گردش موافق ہے۔ تو بہت بہتر۔ ورنہ اگر یہ ناموافق ہے۔ تو وہ اُس کے اثرات کا مقابلہ کرتی ہیں۔ اور وقت پا کر فاتح نکلتی ہیں۔ مضبوط قوّت ارادی اِنسان کی ہر ایک مصیبت کا حل پیش کر دیتی ہے دُنیا کے بڑے آدمی رُوح کی طاقتوں کو نشو و نما دینے سے ہی عزّت

اور اقبال حاصل کر سکتے تھے۔ جو لوگ تقدیر کے بھروسے پر رہتے ہیں وہ کبھی اقبال مند نہیں بن سکتے۔ عزت اِس ہی میں ہے کہ اِنسان اپنے حالات پیدایش پر غالب آ سکے۔ کمزور اور طاقتور میں فرق یہ ہے۔ کہ طاقتور شخص اپنی قوّت کا اِستعمال کرتا ہے۔ اور اِسے پھیلنے کا موقعہ دیتا ہے۔

سر جان سیمن صاحب لکھتے ہیں "مضبوط قوّت ارادی ناممکن کو ممکن بنا دیتی ہے۔ یہ تمام مشکلوں کو آسان کر دیتی ہے۔"

دُنیا پھُولوں کی سیج نہیں ہے یہ کانٹوں سے بھری ہُوئی ہے۔ اِس میں وہی کامیاب ہوتے ہیں۔ جو کہ کانٹوں کا مقابلہ کر سکتے ہیں۔ اپنی طاقتوں میں یقین رکھو اور اِنہیں ترقّی کرنے کا موقعہ دو۔

بے وقت موت کی وجوہات

بہت سے آدمی اِس لئے جلدی مر جاتے ہیں۔ کیونکہ اِنہیں اپنی زندگی کا مقصد ہی معلوم نہیں ہوتا ہے۔ وہ اِس امر کو محسوس ہی نہیں کرتے ہیں۔ کہ ہر ایک اِنسان کو اِس جہان میں کوئی کام کرنا مطلوب ہے چونکہ اِن کی زندگی بلا مقصد ہوتی ہے۔ اِس لئے وہ اِسے قایم رکھنے کی کوشش بھی نہیں کرتے۔ زندگی بلا مقصد موت کو جلدی مدعو کرتی ہے۔ اِنہیں ایسا کوئی رہبر نہیں مل سکا۔ جو کہ اُن کی زندگی کو ایسے سانچہ میں ڈھال سکے جس سے اُنکے ایّام زندگی کسی خاص مُدّعا کے حصول

میں صرف ہو سکیں۔ نہ تو اُنکی قوّت متخیلہ ایسے مُدّعا کو ان کے دل کے روبرو رکھ سکی ہے۔ نہ ہی وہ خود قوّت اِرادی پیدا کرنے کے قابل ہوتے ہیں۔ جس سے وہ اپنی زندگی کو خوشنما بنا سکیں۔ کاش کہ ایسے لوگ اِس اصُول کو سمجھ سکتے۔ کہ انسان اپنے لئے خوبصورت خیالات کا محل طیّار کر سکتا ہے۔ اور اُس میں ایسی طاقتیں موجود ہیں۔ جن سے وہ اِن تکالیف پر غالب آ سکتا ہے۔ جو کہ اِس کے عذاب کا موجب ہوتی ہیں۔

یہ ذہن نشین کرلیں۔ کہ ہماری موت کا وقت مُقرّر نہیں کیا گیا ہے۔ خدائی طاقت کے لئے یہ ایک نہایت ہی غیر موزوں اور نامعقول بات ہوتی۔ کہ وہ اپنے جانداروں یا اِنسانوں کو اس قسم کی کڑی زنجیروں میں قید کر چھوڑتا جن سے رہائی کا موقعہ ہی غیر ممکن ہوتا۔ ہم اپنی کوشش یا غفلت سے اپنی تقدیر کو خود ہی بناتے یا بگاڑتے ہیں۔ اور اپنی جہالت یا غلط کاری کی سزا پاتے ہیں۔ تقدیر کسی اِنسان کو بدی کرنے کے لئے مجبور نہیں کرتی ہے۔ اِنسان کی رُوح تمام قیوُد سے آزاد ہے۔ اگرچہ تاش کے پتے ہمیں قدرت خود عطا کرتی ہے۔ اور ہمیں ان کے اِنتخاب میں کسی قسم کی خود اختیاری خواہش کا موقعہ نہیں ہے۔ تاہم ہمارے اندر ایسی قوتیں موجود ہیں۔ جنکی بدولت ہم تاش کے کھیل کو بدل سکتے ہیں۔ قوتِ ارادی ایک غیر مستقل طاقت نہیں ہے۔ یہ علت اور معلول کے اصول پر عمل کرتی رہتی ہے۔ اگر قدرت میں تقدیر ہی سب کام کرتی ہوتی تو سب ظہورات اتفاقیہ ہوتے اور ان میں علت اور معلول کا سلسلہ نہ ہوتا۔

بیشک خدا عالم الغیب ہے۔ مگر وہ کسی انسان کی تقدیر کا حساب پہلے ہی نہیں کر چھوڑتا۔ نہ ہی اُس نے ایسا کوئی محکمہ حساب کھول رکھا ہے جہاں انسانوں کی پیدائش سے پہلے اِن کی زندگی کے واقعات رکھے جاتے ہوں۔ خدا ہمارے ساتھ خود کام کرتا رہتا ہے۔ وہ ہمارے اندر اور باہر موجود ہے۔ اِس کا جلال ہر ایک جگہ جلوہ گر ہے۔ اِس کے قوانین ہمارے ساتھ گھٹے ہوئے ہیں۔ اور ہر ایک واقعہ کا سبب ہے۔ یہ یاد رکھیں۔ کہ وہ انسانوں کو بے وقت موت کے گھاٹ اُتارنے میں کسی قسم کی خوشی محسوس نہیں کرتا۔

موت کے مُتعلق پیشینگوئی

بعض اوقات پیشینگوئی جو کسی شخص کی موت کے مُتعلق کی گئی ہے۔ صحیح ثابت ہوتی ہے۔ اور لوگ اِس سے فوری نتیجہ نکال لیتے ہیں۔ کہ ہر ایک شخص کی موت کا وقت مقرر ہے۔ چنانچہ وہ کہہ دیتے ہیں۔ کہ فلاں شخص کی موت اِس پیشینگوئی کے مطابق صحیح نکلی۔

مگر یہ نتیجہ صحیح نہیں ہے۔ اِس موت کی وجہ دراصل وہ پیشینگوئی ہے جو کہ اِس کی موت کے مُتعلق کی گئی تھی۔ وہ شخص اِس کے مطابق اپنے دل اور دماغ کے اندر ایسے ہی خیالات کو جمع کرتا تھا۔ اِن خیالات کو اِس نے اپنے رُوح کا جُز بنالیا تھا۔ یہ اِس کی خواہش بن گئی تھی

کہ وہ فلاں وقت پر اِس جہان سے رحلت کر جائے۔

جو شخص اپنے دل پر اپنی موت کا خوف طاری کرتا رہتا ہے۔ اور ہمیشہ اِس خیال میں مخمور رہتا ہے۔ وہ اپنے اِس اعتقاد کا ضرور پھل پائیگا۔ چنانچہ جنگ کے دوران میں وہی شخص سب سے پہلے مرتے ہیں۔ جو کہ موت سے بہت ڈرتے ہیں۔ اِنسان کی خواہش اِسے ایسے الفاظ دھرانے کی ترغیب دیتی رہتی ہے۔ جو کہ وقت پا کر اِس کا اعتقاد بن جاتے ہیں۔ اِس اعتقاد کی وجہ سے اگر وہ بے جا اور غلط ہو۔ اُسکی قوت زندگی کمزور ہو جاتی ہے۔ اور وہ جلدی راہی مُلکِ عدم ہوتا ہے زندگی ایک جنگ اعظم ہے۔ اِس میں وہی کامیاب ہوتے ہیں۔ جو بہادر دل رکھتے ہیں۔ اور مضبوط قوت ارادی سے جیتے ہیں۔

باقاعدہ جسمانی ورزش۔ مکانوں کی صفائی۔ صحت کے اصولوں کی پیروی سے یورپ کے کئی ملکوں میں لوگوں کی اوسط عمر بڑھ گئی ہے۔ کوچوں کی صفائی۔ حفظانِ صحت کی پیروی سے بے وقت اموات کی تعداد رُک گئی ہے۔ اگر اِن تمام لوگوں کی موت کا وقت مقرر ہوتا۔ تو وہ کِس طرح زیادہ عمر بھوگ سکتے۔

ہماری زندگی پر ہمارے مجلسی حالات یا مُلکی تعلقات گہرا اثر ڈالتے رہتے ہیں۔ مایوس کن کُرۂ ہوائی میں ہر ایک چہرہ پژمردہ نظر آتا ہے۔ ہر ایک دل اُداس معلوم ہوتا ہے۔ اگر آپ چاہتے ہیں۔ کہ آپ کے مُلک کے لوگ زیادہ عمر بھوگیں۔ اور خوشنما زندگی بسر کریں۔ تو اِس کے کرۂ ہوائی

سے ناپاک غلاظت بدر کردیں۔ نفرت۔ انتقام۔ فرقہ دارانہ جنگ و جدل
کو ہمیشہ کے لئے خیرباد کہدیں۔ لوگوں کی توجہ اپنی جسمانی اور دلی صفائی
کی جانب راغب کریں۔ انہیں روزی کے سامان بہم پہنچانے میں مدد
دیں۔ اور انہیں اس قسم کی صنعتوں سے کام لینے کا ڈھنگ سکھلائیں
جن کی بدولت یورپ کے لوگ کروڑوں روپے کماتے ہیں۔ فارغ البالی
انہیں بیماری۔ غم۔ بے وقت سے نجات دلوانے میں بہتر کامیاب
ہو سکیگی۔ انگلستان میں اس وقت وسطرہ ۵۴ سال ہے۔ جبکہ ہندوستان میں
مردوں کے لئے اوسط عمر ۲۴ سال آٹھ ماہ ہے۔ اور عورتوں کے
لئے ۲۴ سال ۵ ماہ ہے۔ انگلستان کے لوگوں کی اوسط عمر میں زیادتی
قواعد صحت کی صحیح پیروی کی بدولت ہے۔ اسمیں شک نہیں کہ ہمارے
ملک کی نسبت اُن لوگوں کا طریق رہائش اور طرز زندگی بہت بہتر ہے۔ وہ
لوگ قاعدہ ضابطہ اور صفائی کے زیادہ پابند ہیں۔ ان کے مکانوں میں سب
چیزیں قرینہ سے رکھی جاتی ہیں۔ انکے کھانے پینے کام کرنے۔ سیر کرنے اور آرام
کرنیکا وقت مقرر ہوتا ہے جسکی پابندی وہ پوری احتیاط سے کرتے ہیں۔ انہی وجوہات
سے ان کی زندگی میں ضابطہ اور قاعدہ کی پابندی ہر ایک معاملہ میں دکھلائی
دیتی ہے۔ ان تمام باتوں کا اثر زندگی پر یکساں پڑتا ہے۔ اور درازی
عمر کی خاص وجہ بن گیا ہے

فصل دوئم

درازیٔ عمر کی ضروریات

درازیٔ عمر کی ضرورتوں میں سب سے بڑی ضرورت روح کی ازلیت یا ابدیت میں اعتقاد ہے۔ جو شخص اپنے آتما کی ہستی کو ازلی یا ابدی تسلیم کرتا ہے۔ اور اِس اعتقاد سے زندہ رہتا ہے۔ اور اِسے اپنے رگ و ریشہ میں نشو و نما دینے کا موقعہ پاتا ہے۔ وہ ضرور دیر تک زندہ رہیگا۔ یہ حقیقت میں سچ ہے۔ کہ اِنسان کو موت نہیں مارتی بلکہ وہ خود اپنی موت کو مدعو کرتا ہے۔ جس وقت اِنسان اپنی طاقتوں میں اِعتبار کھو دیتا ہے۔ وہ موت کے نزدیک آ جاتا ہے۔ ایک خاص عمر کے پہنچنے پر آدمی اپنی موت کے خیال کو اپنے اندر پختہ کرتا رہتا ہے اگر آپ زیادہ دیر تک زندہ رہنا چاہتے ہیں۔ تو موت کے خیال کو اپنے دل و دماغ کے نزدیک مت آنے دیں۔ دیر کی سوچ وچار سے تم کو معلوم ہو جائیگا۔ کہ طاقت کا بار بار خیال کرنے سے ہم طاقت حاصل کرتے

ہیں۔ جبکہ کمزوری اور پست ہمتی کا بار بار خیال کرنے سے ہم پست ہمت بنتے جاتے ہیں۔ جو لوگ تندرست رہنا چاہتے ہیں۔ اُن کا فرض ہے کہ وہ کبھی بیماری کا خیال دِل یا دماغ کے نزدیک مت آنے دیں۔

جو لوگ بڑھاپے سے بہت ڈرتے ہیں۔ وہ جلدی اِس جہاں سے رحلت کر جاتے ہیں۔ بدخیالات اِنسان دل کے لئے زہر کا کام کرتے ہیں۔ اِنسان اِس لئے زیادہ دُکھ اُٹھاتے ہیں۔ کیونکہ وہ اَپنی جسمانی امراض کا بار بار خیال کرتے رہتے ہیں۔ اپنی کمزوریوں کو بار بار دہراتے ہیں۔ اِن کی قُوّت حافظہ اور دُوسری طاقتیں اِس واسطے کمزور ہوتی جاتی ہیں۔ کیونکہ وہ اَپنے مالک کی ہستی میں جو اُن کے اپنی رُوح کی ہستی سے وابستہ ہے اعتقاد کھو دیتے ہیں۔

کئی سالوں تک اپنا جسم اِستعمال کرنے کے بعد اِنسان اِس وہم میں مُبتلا ہو جاتا ہے۔ کہ وہ بُوڑھا ہو گیا ہے۔ اَور کسی کام کے کرنے کے نا قابل بن گیا ہے۔ حقیقت میں صحیح بات یہ ہے۔ کہ وہ ایک غلط خیال کے زیر اثر کام کرتا ہے۔ ساٹھ سال کی عمر کے حاصل کرنے پر وہ اِس باطل یقین کے ماتحت کاروبار دُنیا سے علیحدگی اختیار کرنے کی خواہش کرتا ہے۔ یونہی وہ دُنیاوی کاروبار سے علیحدگی پسند کرتا ہے۔ دُنیا بھی اِس سے علیحدگی اختیار کر لیتی ہے۔ دِل میں یہ کبھی خیال نہ پیدا کریں کہ تم کسی خاص مُقررہ وقت پر اِس جہان سے رحلت کر جاؤ گے۔ اگر اِس قِسم کا کوئی خیال تم اَپنے دل و دماغ کے نزدیک آنے دو گے۔ تو یہ

خیال اعتقاد میں تبدیل ہو جائیگا۔ اور وقت پر تمہاری موت کا باعث ہوگا تمہاری اپنی خواہش تمہیں ایسے الفاظ دُھرانے پر مجبور کریگی۔ جو کہ وقت پاکر اعتقاد میں تبدیل ہو جائینگے۔ یہ اعتقاد ہی ہے۔ جو کہ ہمارے دل پر اثر کرتا ہُوا اُس کے خیالات کو مستحکم کر دیتا ہے۔ اِس میں ذرا بھی کلام نہیں ہے۔ کہ الفاظ سے اعتقاد پیدا ہوتا ہے۔ اور اعتقاد سے اعمال سرزد ہوتے ہیں۔ اِس شخص کی موت میں ذرا بھی شک نہیں ہے۔ جس کے دل پر موت کا خوف طاری رہتا ہے۔ اور جو اِس خوف کے ماتحت اپنا وقت کاٹ رہا ہے۔

اعتقاد کی طاقت

میدان جنگ میں وہی آدمی سب سے پہلے مرتے ہیں۔ جو موت سے زیادہ ڈرتے ہیں۔ پس درازی عمر کا سب سے عمدہ طریق یہ ہے۔ کہ تم موت سے بے خوف ہو جاؤ۔ اور اِسے نفرت کی نگاہ سے دیکھو۔

ایمرسن صاحب لکھتے ہیں ”دُنیا میں ایسے بھی انسان ہیں۔ جو کہ خوشنما رنگ کے بادلوں میں سے ہمیشہ سیاہ سیارہ دیکھنے کے متلاشی رہتے ہیں۔ روشنی کی روئیں آتی ہیں اور چلی جاتی ہیں۔ لیکن سیاہ سیارہ برابر آسمان میں قایم رہتا ہے“۔ واقعی ایسے آدمی قابل رحم ہیں۔ وُہ ہر ایک معاملہ میں عیب جوئی کرنا جانتے ہیں۔ ہر ایک چیز کا بُرا پہلو ہی

اُن کے سامنے آتا ہے۔ ایسے اشخاص اپنے عیوب کو نہیں دیکھتے ہیں وہ
دُوسروں کے عیوب کی پڑتال میں لگے رہتے ہیں۔ حتیٰ کہ وہ خود دُوسروں
کے عیوب کو ایک نامعلوم قانون قدرت کے مُطابق اپنے اندر کشش کر
لیتے ہیں۔ اور آئیندہ ان تمام بُرائیوں کا خود ہی مخزن بن جاتے ہیں۔
جو لوگ اِسی قسم کی عادات پیدا کر لیتے ہیں۔ وہ اپنی بدقسمتی کو خود پیدا کرتے
ہیں۔ مُصیبت کے وارد ہونے پر وہ تقدیر پر الزام دیتے ہیں۔ یوگ شاستر کے
مُصنّف ہمیں یقین دلاتے ہیں۔ کہ اِنسان کی عمر بڑھ سکتی ہے۔ وہ ایسے
طریقے بتلاتے ہیں۔ جن سے یہ بلا شک و شبہ بڑھ سکتی ہے۔ ان طریقوں
سے پہلا طریق برہمچریہ یا مجرّدین کی زندگی ہے۔ مجُرّد رہنے سے اِنسان کی
تمام اقوائے دلی۔ دماغی۔ جسمانی میں طاقت قایم رہتی ہے۔ اور بُڑھاپا اِنسان
کے نزدیک نہیں آ سکتا۔ اسی خیال کی تائید اب مغربی عالم کر رہے ہیں۔
مشہور مُصنّف ریلیف والڈو ٹرائن لکھتا ہے "ہمیں ایک بڑا عالم سائنس بتلاتا
ہے۔ کہ اِنسان کے جسم کی بناوٹ اور اس کے دل و دماغ کے اقوائے کے
مضبوط ہونیکی میعاد کا جب دُوسرے حیوانوں اور انکی درازی عمر سے مقابلہ
کیا جاوے۔ تو یہ تصدیقاً معلوم ہوتا ہے۔ کہ اِنسان کی عمر ایک سو بیس سال
سے کم نہیں ہو سکتی۔ لیکن لاکھوں اِنسانوں کی حالت اس زمانہ میں قابل
رحم نظر آتی ہے۔ اِن کے اجسام بڑھاپے سے اس قدر لاغر و پست
ہمت نظر آتے ہیں۔ کہ وہ انہیں چھوڑنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔ اور درمیانی
عمر سے بہت دیر پہلے ہی اس جہان سے رحلت کر جاتے ہیں۔ چونکہ

بہت سے آدمی درمیانی عمر کے قریب ہی مرجاتے ہیں۔ اِس لئے یہ عام یقین قایم ہوگیا ہے۔ کہ یہی اِنسان کی قدرتی عمر کی میعاد ہے۔ اِس لئے بہت سے آدمی جب وہ ایک خاص حصہ عمر کا بھوگ لیتے ہیں۔ اِس بات کو دیکھ کر کہ دوسرے اِشخاص اِس عمر میں کمزوری کی علامتیں ظاہر کرتے ہیں۔ وہ بھی اِس خیال کے زیرِ اثر یہ سمجھنے لگ جاتے ہیں۔ کہ اُن کے ساتھ ویسا ہی سلوک ہوگا۔ پس اِس ذہنیت کے پیدا ہونے پر وہ اپنے اوپر اِن تمام بلاؤں کو نازل کر لیتے ہیں۔ جو کہ بڑھاپے کی علامتیں ہیں۔ اور یہ سب کچھ اپنے وقت سے بہت پیشتر ہی وقوع میں آتا ہے۔ اِنسان کا دل اِس کے جسم کے بنانے یا بگاڑنے میں بہت ہی نازک تعلق رکھتا ہے اگر لوگ اِس تعلق کو خوب سمجھ جائیں۔ تو اِس میں ذرا بھی کلام نہیں ہے کہ وہ بہاس صدیوں سے زیادہ عمر بھوگیں گے۔"

ایسے انسان موجود ہیں۔ جو کہ اسی برس کی عمر میں جوان معلوم ہوتے ہیں۔ کیونکہ اُن کا چہرہ ایسا خوش باش معلوم ہوتا ہے۔ اُن کے اطوار ایسے پسندیدہ اور دلربا معلوم ہوتے ہیں۔ کہ اُن کی صحبت آبحیات کا کام دیتی ہے اُن کے دل میں کسی سے نفرت ہے۔ نہ ہی حسد ہے۔ نہ ہی کسی تکلیف کا اظہار اُن کی زبان پر ہے۔ یہ خوش باش عادات اِنکے جسم میں منتقل ہوتی ہیں اور انہیں بیماری اور بڑھاپے سے محفوظ رکھتی ہیں۔ اگر تمہارے خیالات پاکیزہ ہیں۔ تو وہ اپنی مضبوطی کے مطابق قدرت کے روح پر اپنا فوٹو کھینچ دینگے۔ اِس کا نتیجہ یہ ہوگا۔ کہ تمہیں وہی خیالات ایک بڑی طاقتور رَو کی

صُورت میں واپس مِل جائینگے۔ اِنسان خود موت کی تصویر بناتا ہے۔ جو کہ آخر اِسے ہی گھیر لیتی ہے۔ جس قدر وہ موت سے ڈرتا ہے۔ اتنی ہی جلدی وہ اُس کا شکار بنتا ہے۔ گھٹے جرمنی کا نہائیت ہی مشہور شاعر تھا۔ وہ لکھتا ہے "کہ اِنسان قدرت کو مجبور کر سکتا ہے۔ کہ وہ اُس کے جسم سے اِن تمام غیر جنسی اجزاء کو بدر کر دے۔ جو کہ بیماری پیدا کرتے ہیں۔ لیکن یہ صرف اِس صُورت میں مُمکن ہے۔ جبکہ اِنسان کا دِل مضبُوط ہو۔ اور اِس کی قوت ارادی مُستحکم ہو"۔

جب تم اپنے چال چلن کی طاقت کو بخوبی سمجھ جاؤ گے۔ تو تمہارا دماغ اِس قابِل ہو جائیگا۔ کہ تم قدرت کی اعلیٰ طاقتوں سے ہم آہنگی پیدا کر سکو گے۔ ایسی ذہنیت کے پیدا ہونے پر تم خیال کی اعلیٰ منزل میں چلے جاؤ گے۔ اور تمہارے روبرو بڑھاپے کے شاندار نظارے خود بخود پیش ہونگے اور تم زیادہ دیر تک زندہ رہو گے۔ جس شخص کا دِل اِس منزل پر پہنچ چکا ہے اِس کی اُمیدیں ضرور بہرہ در ہوتی ہیں۔ سری کرشن چندر فرماتے ہیں "کہ شکی مزاج شخص کبھی کامیاب نہیں ہو سکتا" یہ بالکل سچ ہے۔ کہ خوف۔ دہشت۔ شک ہی اِنسان کو گُمراہ کرنیوالی قوتیں ہیں۔ اور یہی بیماری اور موت کی پیش خیمہ ہیں تمہارے سامنے کائینات موجود ہے جیسے تم زندہ ہو۔ یہ بھی زندہ ہے۔ اِس کے تمام نظارے اِسکی زندگی کے مظہر ہیں۔ کائیناتی زندگی کا مُحافظ مالک کائینات ہے۔ جسے تم خدا۔ ایشور۔ پرماتما کے نام سے بولتے ہو۔ جیسے تم اپنی زندگی میں شک نہیں کرتے ہو۔ ویسے ہی خدائی زندگی میں شک کرنا کفر میں داخل ہے۔ پس جب تم اُس کائیناتی زندگی پر اپنا اعتبار

قایم کرتے ہو۔ تو تمہاری تکالیف کا فکر مالک کائنات کو ہونا چاہیئے:

جذبات کا اثر

غم کا اثر بھی اِنسان کے اوپر بہت ہی خوفناک ہوتا ہے۔ چند راتوں میں کئی اِنسانوں کے کالے بال غم کے زیر اثر سفید بن گئے ہیں۔ اِس کی وجہ سے آنکھوں میں فوراً آنسو آجاتے ہیں۔ تندی ذائقہ کو بگاڑ دیتی ہے اور ہاضمہ خراب کر دیتی ہے۔ حیا سے رُخساروں پر سُرخی آجاتی ہے۔ خوف سے دِل تھرتھرانے لگتا ہے۔ اور وحشت سے مرض پیدا ہو جاتا ہے اِس کے برخلاف خوشی ہاضمہ کو ٹھیک کر دیتی ہے۔ جبکہ علم موسیقی رُوح کو غذا دیتا ہے۔ اگر تم اپنی مزاج کو قابو رکھو گے۔ تو تم اپنے آپ کو ہمیشہ ایک با امن حالت میں پاؤ گے۔ یہ آزمایا گیا ہے۔ کہ رُوحانی تاثرات جسمانی تاثرات سے زیادہ زور آور ہیں۔ یوگ شاستر کا مقولہ ہے۔ کہ اگر انسان کی توجہ جسم کے کسی خاص حِصّہ پر کچھ دیر تک لگائی جاوے۔ تو اِس حِصّہ کے اجزاء میں حرکت محسوس ہوگی۔ کسی چیز پر زیادہ دیر تک خیال جمانے سے اِنسان کے چہرہ پر سُرخی آجائیگی۔ اور ممکن ہے۔ کہ جسم کے بعض حِصّے زیادہ پھول جائیں۔

بہت سے حکیموں کی کامیابی کی وجہ یہ ہی ہے۔ کہ بہت سے آدمی اِن پر اِعتبار قایم کرنے لگ جاتے ہیں۔ یہ ہی اِعتبار اُن کی اِمداد کرتا ہے۔ اور وہ اِس کی وجہ سے بھی بہت سے بیماروں کو تندرست کرنے

میں کامیاب ہوتے ہیں۔ درحقیقت یہ رُوح کی طاقت ہے۔ جو کہ خون
کو حرکت میں لاتی ہے۔ اگر انسان کے دل کی طاقتیں اعتقاد اور یقین
کے ساتھ کام میں لائی جائیں۔ تو وہ کسی بھی آدمی کے اندر ایسی قوتیں
بیدار کر دیں گی۔ کہ وہ ہر ایک قسم کی تکلیف کا مقابلہ کرنے کے قابل ہو
جائیگا۔ یہ ہم روزانہ تجربہ سے مُلاحظہ کر سکتے ہیں۔ کہ اگر ہم ایک ضرب پر
اپنی توجہ قایم کریں۔ جو کہ ہمارے اوپر حملہ کرنے والی ہے۔ تو اس کے
لگنے سے پہلے ہی ہم اس کا اثر محسوس کرنے لگ جاتے ہیں۔

جب خیالات کی رو اس طرح ہمارے اوپر اثر کرتی ہے۔ تو کون اس
سے انکار کر سکتا ہے۔ کہ ہماری موت کی اصلی وجہ ہماری اپنی کمزوری اور
پست خیالی ہے۔ قدرت کا فیض ہمیشہ کھلا ہے۔ جو لوگ اس فیض سے محروم
رہتے ہیں۔ اور اپنے دن عذاب میں کاٹتے ہیں۔ اس کے لئے وہ خود
ذمہ وار ہیں۔ ہر ایک انسان اپنی تقدیر آپ بناتا ہے۔ اور اپنی قسمت کا
وہ خود معمار ہے۔ مالک قدرت کسی کا دُشمن نہیں ہے۔ اور نہ ہی وہ چاہتا
ہے۔ کہ یہ دُنیا عذاب کا گھر بنے۔ اگر انسان اسکے قوانین کی پیروی سے
انحراف کرتے ہیں۔ تو وہ خود ہی دُکھ اُٹھاتے ہیں۔ قدرت کی غرض پیدائش
اس جہان کو خوبصورت اور نیک تاثرات دینا ہے۔ اگر انسان قدرت
کے ساتھ موافقت یا یگانگت کا طریق صحیح طور پر سمجھ جائے۔ وہ ان تاثرات
سے ضرور مستفید ہوگا۔

اِنسانی زِندگی کی میعاد

مشہور مُقنّن منوجی کے قوانین اِس وقت منو سمرتی میں پائے جاتے ہیں۔ اعلیٰ درجہ کے باریک بین تھے۔ تاریخ دُنیا میں اِس سے پیشتر کی کسی کتاب میں ایسے قوانین نہیں مِل سکے ہیں۔ وہ اِنسان کے لئے بُرہمچریہ کی تعلیم دیتے ہُوئے اِس امر پر خاص زور دیتے ہیں۔ کہ اِس بُرہمچریہ کو ۲۵ سال کی عُمر تک ضرور قایم رکھا جاوے۔ وہ تاکیداً فرماتے ہیں۔ کہ اِنسان کی عُمر کی میعاد اِس کے بُرہمچریہ سے چار گُنا سے کم نہیں ہو سکتی۔ یعنی جتنے عرصہ تک ایک اِنسان بُرہمچری رہیگا۔ اِس سے چار گُنا عمر ضرور ہوگی۔

ارسطو یُونان کا مشہور حکیم برہمچریہ کی بجائے بلوغت کا لفظ اِستعمال کرتا ہے۔ اور لکھتا ہے۔ کہ بلُوغت کے وقت سے پانچ گُنا عمر اِنسان کی ہوگی۔ پس اِن دونوں مُحققوں کی رائے کے مطابق یک صد سال عُمر کی میعاد سمجھنی چاہیئے۔ موجودہ زمانہ کے سائینسدان حیوانات کی بلوغت کی میعاد وقت کو شمار کرکے اِن کی عُمر کا اندازہ لگاتے ہیں۔ چنانچہ سُور کی بلوغت سات ماہ۔ خرگوش کی بارہ ماہ۔ بلّی کی اٹھارہ ماہ۔ کُتّے کی دو سال۔ شیر کی دس سال۔ بیل کی چار سال۔ گھوڑے کی پانچ سال۔ اونٹ کی آٹھ سال آدمی کی بیس سال شمار کی گئی ہے۔ اب اِن سب کی عُمریں اِس مُدّت سے پانچ گُنا شمار کی گئی ہیں۔ چنانچہ اُونٹ کی عمر چالیس سال ہے۔ بیل کی

بیس سال ہے۔ اسی طرح دُوسرے حیوانوں کی عُمریں شمار کرلیں۔
منو کے مندرجہ بالا بیان سے یہ مُراد نہیں سمجھنی چاہیئے۔ کہ اِنسان ایک صدسال سے زیادہ دیر زندہ ہی نہیں رہ سکتا۔ منوّ نے اوسط عُمر بیان کی ہے۔ نہ کہ زندگی کی میعاد بتلائی ہے۔ کیونکہ ہندوستان کے قدیمی روایات سے صاف صاف معلوم ہوتا ہے۔ کہ اِس مُلک کے لوگ یک صدبرس سے بہت زیادہ دیر تک کئی صورتوں میں زندہ رہے ہیں۔ چنانچہ اِس امر کے مُتعلق یونانی سیّاح میگستھنز اور دُوسرے سفیروں کی رائیں آج تک موجود ہیں۔

اِنسان کی عُمر معلوم کرنے کا قاعدہ

سائنس داں اصحاب نے بہت تجربات کے بعد انسان کی عُمر معلوم کرنے کا ایک قاعدہ دریافت کیا ہے۔ جو واقعی قابل ذِکر ہے۔ وہ بتلاتے ہیں کہ اگر کِسی اِنسان کی صحیح عُمر معلوم کرنی ہو۔ تو اُس کے بزرگوں کی عُمر کی پڑتال کرو۔ جس قدر زیادہ عمر اِس کے بزرگ بھوگتے رہے ہیں۔ اُسی قدر لیے زیادہ دیر تک زندہ رہنے کا موقعہ ہوگا۔ اِس وجہ سے بیمہ کرنے والی کمپنیاں کسی شخص کی عُمر کا بیمہ کرنے سے پیشتر اِس کے آباؤ اجداد کی عُمر معلوم کرتی ہیں ڈاکٹر رچرڈسن Richardson نے سینکڑوں انسانوں کی عُمریں پڑتال کرنے کے بعد مفصلہ ذیل قاعدہ دریافت کیا ہے۔ اپنے باپ اور ماں کی عُمروں کی پڑتال کرو۔ اپنے دو جدّ امجدّ مردوں اور عورتوں کی عمریں دریافت

کرو۔ اور اِن کی میزان کو چھ پر تقسیم کرو۔ وہ تمہاری عمر ہو گی۔ اِس سے قریباً صحیح وقت معلوم ہو سکیگا۔

جو لوگ اپنے اعتقاد میں پکے ہیں۔ وہ ۷۵ سال سے اسّی (۸۰) سال تک زندہ رہتے ہیں۔ جو تیز طبع مزاج کے ہیں۔ وہ ۶۰ سال سے ۷۵ سال تک زندہ رہتے ہیں۔ مگر جو لوگ زود رنج یا جلدی غصّہ میں آجاتے ہیں۔ وہ اِس حد سے تجاوز نہیں کر سکتے ہیں

قدیم ہندوؤں کی عمریں

ہندو کتابوں میں بڑی عمروں کا ذکر بار بار پڑھ کر دل کو حیرت پیدا ہوئی تھی۔ کہ آیا یہ تمام روائتیں افسانہ ہیں یا واقعی صداقت کا اظہار کرتی ہیں مگر موجودہ زمانہ کی تحقیقات سائنس اور علمی تاریخ نے اِن روایات کو بالکل قابل یقین بنا دیا ہے۔ یونانی سفیر میگستھینز کے چشم دید واقعات یا یونانی سیاحوں کے بیانات اِس کی صداقت کی تصدیق کرتے ہیں۔ مگر سب سے بڑھ کر موجودہ علم سائنس کی زبردست شہادت ہے۔ جو یہ تسلیم کرتی ہے۔ کہ انسان واقعی یک صد برس سے زیادہ عمر بھوگ سکتا ہے۔ اور قدرتی اصول کے مطابق زندگی بسر کرنے سے ساری عمر تندرست اور سکھی رہ سکتا ہے۔ اور انسان کی عمر اِس کے مجرّد پن یا برہمچریہ کے زمانہ سے چار گنا سے کم نہیں ہوتی ہے۔ یونانی عالم یا مؤرخ جو سکندر اعظم کے ہمراہ ہندوستان میں آئے تھے لکھتے ہیں۔ کہ اہل ہنود کی عمریں معمول سے بہت زیادہ ہوتی ہیں strabo سٹرابو مورخ

یونان تحریر کرتا ہے۔ کہ پنجاب میں ایسے آدمی موجود ہیں۔ جو دو سو برس سے زیادہ عمر بھوگ چکے ہیں۔ ہندو تاریخ اس کی شہادت میں موجود ہے سری کرشن چندر کی عمر اس جہاں سے رحلت کرتے وقت ۱۲۵ برس کی تھی جب وہ کسی شکاری کے زہریلے تیر کے لگنے سے انتقال کر گئے تھے۔ بھیشم کی عمر موت کے وقت دو سو برس سے زیادہ تھی۔ بلدیو سری کرشن چندر کے والد کی عمر ۱۷۵ برس کے قریب تھی۔ پانڈو پانچوں بھائی اس جہان سے انتقال کرتے وقت ۱۲۵ برس سے زیادہ عمر بھوگ چکے تھے۔ مہاتما بدھ کی عمر بوقت موت اسّی سال کی تھی۔ جو جسمانی تکالیف اس مہاتما نے برداشت کیں۔ اُن کا ذکر کرتے ہوئے کلیجہ منہہ کو آتا ہے۔ اس کے والد بزرگوار شودھودھن کی عمر ۹۵ برس کی تھی۔

مغربی عالموں کی عمریں

بعض مغربی عالموں کی عمریں بھی قابل ذکر ہیں۔ Gladstone گلیڈسٹون وزیر اعظم انگلستان کی عمر جب وہ بار چہارم وزیر اعظم مقرر ہوئے ہیں۔ ۸۳ برس کی تھی۔ نیوٹن Newton اور ہربرٹ Herbert Spenser ۸۱ سال کی عمر میں خوب مضبوط تھے۔ لینڈر Lander ۸۵ سال کی عمر میں اپنی تصانیف میں مشغول تھا۔ جان ولزلی John Wolsly ۸۸ سال کی عمر میں گرجا میں وعظ کرتا تھا۔ واشنگٹن اِرونگ Washington Irving نے واشنگٹن پریزیڈنٹ

امریکہ کی سوانح عمری اپنی عمر کی ۷۵ سال میں لکھی تھی۔ شاعر ورڈس ورتھ Wordsworth
۷۲ سال کی عمر میں ملک الشعرا بنایا گیا تھا۔ شاعر لانگ فیلو Long fellow
نے اپنے مشہور تصانیف ۷۵ سال کی عمر میں لکھی تھیں۔ Victor Higo.
وکٹر ہیگو ۷۵ سال کی عمر کے بعد اپنی مشہور کتابیں چھپوا سکا تھا۔ Lemmark
لیمارک نے قدرتی تاریخ حیوانات ۷۸ سال کی عمر میں تصنیف کی تھی Guizot
گیزوٹ نے ۸۶ سال کی عمر میں اپنی کتابیں لکھی تھیں Kont. کانٹ نے ۷۴ سال
کی عمر میں اپنی مفید کتابیں تصنیف کیں Humboldt ہم بولٹ نے ۷۶ سال
کی عمر میں۔

سبزی خور جانوروں کی عمریں

بہ تصدیق ثابت ہو چکا ہے۔ کہ سبزی خور جانور گوشت خور حیوانوں سے زیادہ
دیر تک زندہ رہتے ہیں۔ چنانچہ ہاتھی کی عمر یک صد سال تک پائی جاتی ہے۔
اور طوطے کی عمر ساٹھ سال تک دیکھی گئی ہے۔ اونٹ کی عمر اسی (۸۰) سال کی عموماً
ہوتی ہے۔ اور گینڈا ستر یا اسی برس تک زندہ رہتا ہے۔ کوئی گوشت خور
جانور اس قدر مدت تک زندہ نہیں رہتا ہے۔

میری کرولی انگلستان کی مصنفہ اور ناول نویس دنیا بھر میں خاص نام پیدا کر رکھا
ہے۔ شاید ہی کوئی ایسا مصنف ہوگا جس نے انگریزی خواں پبلک کے
دلوں میں اسقدر گہری محبت پیدا کی ہوگی۔ وہ درازی عمر پر اعلیٰ خیالات
کا اظہار کرتی ہوئی لکھتی ہے

خیال کی طاقت

„خیال ایک اعلیٰ طاقت ہے۔ وہ دُنیا میں دُوسری طاقتوں سے بدرجہا بہتر اور مقوی ہے۔ یہ ہمارے دماغ میں محض ایک حرکت نہیں ہے۔ جو کہ چند ثانیوں کے بعد دُور ہو جاتی ہے۔ بلکہ خیال رُوح کی آواز ہے۔ جیسے انسان کے مُنہ سے کھُلی ہوئی آواز تار برقی کے راستہ سے دُوسرے مقام پر پہنچ جاتی ہے۔ ویسے ہی رُوح کی آواز دماغ کے پُرزوں میں چمکتی ہوئی تاروں کے راستہ سے دُوسرے مقام پر پُہنچ جاتی ہے۔ دماغ اِسے وصُول کرتا ہے۔ مگر اُسے قائم نہیں رکھتا ہے۔ بلکہ دُوسرے دماغوں میں اپنی برقی طاقتوں کی معرفت پُہنچا دیتا ہے۔ تم کسی خیال کو اپنے دماغ میں ہمیشہ محفوظ نہیں رکھ سکتے ہو۔ تمام کائنات میں یہ ہی اصُول موجُود ہے۔ ارواح دماغ کے ذریعہ سے آپس میں گفتگو کرتے رہتے ہیں۔ جو ارواح اِس دُنیا سے غائب ہو چکی ہیں۔ اور ہم سے اتنے ہی فاصلہ پر موجُود ہیں۔ جتنا کہ نہایت دُور سیّارہ ہے۔ جسے ہم بذریعہ دُوربین دیکھ سکتے ہیں۔ وہ بھی دماغ کو ہی اپنے پیغامات کے لئے وسیلہ بناتی ہیں۔ جن سُریلی سُروں کو گویا گاتا ہے مُمکن ہے۔ وہ سیارہ بہشتی سے نازل ہوئی ہوں۔ اور گویّے کے اِنسانی دماغ میں اِس دُور و دراز نامعلُوم طبقہ ہستی سے مُسرّت رُوحانی پیدا کرنے کا موجب بنی ہوں۔ جو کچھ شاعر قلمبند کرتا ہے وہ اِس کی اہمیت صحیح طور پر معلوم بھی نہیں کر سکتا۔ وہ خواب کے اندر الہام کی زبان کو اپنے الفاظ میں ادا کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ تم سب خیال کو دُوسروں کے پاس

پہونچانے کا وسیلہ ہیں۔ ہم اِن خیالات کو بلند طبقات ہستی سے حاصل کرتے ہیں۔
اور پھر دوسروں کے پاس پہنچا دیتے ہیں۔ شیکسپیر جو دُنیا کا بڑا شاعر اور پیغمبر ہے
لکھتا ہے۔ نیکی یا بدی کسی چیز کا نام نہیں ہے۔ ہمارا خیال ہی دوسری چیزوں کو
نیک یا بد رنگت دیکر انہیں نیک یا بد بنا دیتا ہے۔ یہ گہری سچائی ہے۔ ہر گناہ اور جرم
میں نیت کا سوال ہوتا ہے۔ نیک نیتی خطرناک سے خطرناک معاملہ کو جرم نہیں بننے
دیتی۔ جبکہ بدنیتی معمولی سے معمولی معاملہ کو جرم بنا دیتی ہے۔

جب ہم سوچتے ہیں۔ ویسے ہی بنجاتے ہیں۔ ہمارے خیالات ہی عمل کی شکل
میں منتقل ہوتے ہیں۔ زندگی کے بڑھلانے اور جوانی کے قایم رکھنے میں خیال ہی اعلیٰ
جزو ہے۔ اگر ہم یہ خیال کرتے ہیں۔ کہ ہم بوڑھے ہوگئے ہیں۔ تو ہم جلدی موت کے منہ میں جاتے
ہیں۔ اِسکے خلاف اگر ہم یہ سوچتے ہیں۔ کہ ہم جوان ہیں۔ تو ہم بہت دیر تک اپنی طاقت کو قایم
رکھ سکتے ہیں۔ خیال جسم کے تمام پرزوں پر گہرا اثر جماتا ہے۔ جس سے ہم اِن پرزوں کو
یا تو بگاڑ دیتے ہیں یا انہیں زندہ کر دیتے ہیں۔ پس اپنے روح کی بہتری اِس میں ہے
کہ تم شکر گذاری محبت اور مسرت کے جذبات اپنے دل میں پیدا کرو۔ روحانی دُنیا
میں دہشت خوف۔ مایوسی۔ بیماری۔ موت کیلئے کوئی موقعہ ہی نہیں ہے
خدا کا مقصد اِس جہان میں آنند یا راحت پیدا کرنا ہے۔ جب انسان کا روح
اِس جسم راحت کے قانون کیساتھ ہم آہنگی حاصل کرتا ہے۔ مشیت ایزدی کو پورا کرتا
ہے۔ پس اگر تم زیادہ دیر تک زندہ رہنا چاہتے ہو۔ تو مسرت آمیز خیالات کو
اپنے دماغ میں جگہ دو۔ اُن آدمیوں کی صحبت سے پرہیز کرو۔ جو بیماری عذاب
اور ملال کا ذکر کرتے رہتے ہیں۔ کیونکہ یہ تمام باتیں انسان کے جرائم ہیں۔ اور خدائی

قانون کیخلاف گناہ ہیں جس کا مقصد عین خوبصورتی ہے۔ سورج کی دھوپ۔ تازہ ہوا۔ درختوں اور پھولوں کی خوشبو سے فائدہ اٹھاؤ۔ شہروں کی آبادی سے پرے رہو۔ اور خلقت کے جمگھٹے سے فاصلہ پر کھڑے ہو۔ جس دولت کو تم نے اپنے ہاتھ یا دماغ کی محنت سے نہیں کمایا ہے۔ اُسے کبھی ہاتھ مت لگاؤ۔ سب سے زیادہ اس بات کو یاد رکھو۔ کہ روشنی کے فرزند روشنی میں اندھیرے کے خوف کے بغیر چل پھر سکتے ہیں"۔

باقاعدہ عادات کی ضرورت

درازی عمر کی سب سے اچھی تدبیر یہ ہے۔ کہ ہم اپنے روزمرہ زندگی کے معاملات میں کسی اصول یا قاعدہ کی پیروی کریں۔ اور اپنے خورد و نوش۔ سیر کرنے۔ آرام کرنے کام کرنے کا وقت صحیح طور پر مقرر کر کے اس کی باقاعدہ پیروی کریں۔ ایسے عمل سے ہم کو کھانے کی اشتہا اسی وقت پیدا ہوگی۔ جو اُس کا وقت مقرر کیا جا چکا ہے۔ ویسے ہی دوسرے معاملات میں بھی ہر ایک کام وقت پر ہو سکیگا۔ یہ قاعدہ ایسا صحیح العمل ہے۔ کہ اگر انسان کسی خاص وقت پر پاخانہ جانے کی عادت ڈال لے تو وہ ضرور اسی موقعہ پر پاخانہ جانے کی خواہش پیدا ہوگی۔ اس سے پیشتر یا بعد میں نہیں ہوگی گویا قدرت بھی اس ضابطہ کو عمل میں لائیگی۔ جیسے ہم نے اپنی زندگی

ہیں قایم کر لیا ہے۔ جو لوگ وقت پر ہر ایک کام کرتے ہیں۔ وہ صحیح العمل رہتے ہیں۔ اور ان کی زندگی محفوظ رہتی ہے۔ نہ تو انہیں بیماری ہی تنگ کرتی ہے۔ نہ ہی وہ بے وقت موت کا شکار ہوتے ہیں۔ اپنی عادات کو ٹھیک رکھنے سے ہر ایک قسم کا آرام مل سکتا ہے۔ ورزش بلا ناغہ جسم کے گندے مادے نکالنے کے لئے نہایت ضروری چیز ہے۔ اگر کسی دوسری قسم کی ورزش کا موقعہ نہ مل سکے۔ چند میل کا سیر کرنا تو نہایت ہی آسان طریق ہے۔ جس سے ہر ایک شخص فایدہ اُٹھا سکتا ہے۔ اس سے جسم کی سُستی۔ کاہلی بہت حد تک دُور ہو جاتی ہے۔ اور جسم کے گندے مادے باہر نکل جاتے ہیں۔

سالم دماغ کی ضرورت

انسان کے جسم سے فاسد مادہ مسامات کے ذریعہ یا پسینہ یا سانس وغیرہ سے ہر وقت باہر نکلتا رہتا ہے۔ اس کمی کو پورا کرنے کے لئے غذا پانی۔ ہوا کی ضرورت ہے۔ جب وقت تک انسان کا دماغ سالم حالت میں رہتا ہے۔ وہ جسم کی خوب دیکھ بھال کرتا رہتا ہے۔ اور اس کے اندر کسی غیر جنسی مادہ کو داخل نہیں ہونے دیتا۔ مگر جب وہ

دماغ کسی بدخیال کا مرکز بن جاتا ہے۔ یا دُوسروں کے ناقص خیالات کو اپنے اندر داخل کر لیتا ہے۔ وہ اپنے منصبی فرائض سے غافل ہو جاتا ہے۔ ایسی حالت میں ہی پریشانی۔ بے چینی۔ نے اطمینانی معلوم ہوتی ہے۔ کیونکہ جسم میں فاسد مادہ جمع ہونے لگتا ہے۔ جس سے طرح طرح کی امراض بڑھتی جاتی ہیں۔ اور جسم دن بدن کمزور ہوتا جاتا ہے۔ اور موت آ قدم جماتی ہے۔ پس صحیح تدبیر بیماری یا موت سے بچنے کی یہ ہے۔ کہ انسان اپنے دماغ کو سالم حالت میں رکھنے کی کوشش کرے۔ اور دُوسروں کے ناقص یا کمزور خیالات سے بچے جب تک انسانی جسم کے پُرزے اپنا کام ٹھیک طرح کرتے رہتے ہیں۔ نہ تو بیماری نہ ہی موت کا کوئی امکان ہوتا ہے پس کامل تندرستی کے لئے دماغ اور دل کا اطمینان سب سے اعلیٰ ضرورت ہے جب تک دل میں انتشار اور دماغ میں پریشانی رہے۔ کوئی علاج اپنا اثر نہیں دکھلا سکتا۔ طبیب کا پہلا کام یہ ہے۔ کہ وہ مریض کے دل اور دماغ کی پریشانی کو دُور کرنے کی تدبیر کرے۔ دوائی اسی صورت میں کامیاب ہو سکتی ہے۔ جب کہ مریض کی طبیعت میں اطمینان پیدا ہو سکے۔ اِس اطمینان کے لئے بعض اوقات تبدیلی مکان یا تبدیلی شہر بہت فایدہ مند ثابت ہوتی ہے۔ کیونکہ دُوسرے حالات میں وہ پریشانی دُور ہو جاتی ہے۔ منتشر دماغ دُوسرے اشخاص کے ناقص خیالات اپنی طرف کھینچ لائیگا۔ اور اپنی بیماری کو بڑھالیگا۔ انسان

کا دماغ بیکار یا خالی نہیں رہ سکتا۔ جو شخص نیک خیالات سے ہم آہنگ نہیں ہوگا۔ اِس کا دماغ بدخیالات کا مرکز بن جائیگا۔ اِس واسطے یہ مِثل مشہور ہے۔ "مرد بیکار یا شود دُزد یا شود بیمار"۔ یہ واقعی آزمودہ صداقت ہے۔

دُنیا میں جس قدر کمزور دماغ ہوگا۔ اتنا ہی خطرہ میں رہیگا۔ کیونکہ اِس قسم کا دماغ دُوسروں کے کمزور خیالات کو جلدی اختیار کر سکتا ہے۔ اور جلدی بیمار بن جاتا ہے۔ وبائی امراض کے ایام میں کمزور دل لوگ سب سے پہلے مرتے ہیں۔ کیونکہ اُن کے دماغ میں مرض یا وبا کے مقابلہ کی طاقت نہیں ہوتی۔ پس اِس امر کی اشد ضرورت ہے۔ کہ انسان اپنی دماغی حالت کی طرف پوری طرح مُتوجہ ہو۔ بہت سے لوگ جسم کی طرف تو توجہ دینا ضروری سمجھتے ہیں۔ مگر اپنی دماغی حالت کی طرف سے لاپرواہ رہتے ہیں۔ کاش کہ وہ صحت کے اصُولوں کو ٹھیک طرح سمجھ سکتے۔ درازیٔ عمر اُس شخص کو حاصل ہو سکتی ہے جو کہ بیماری سے محفوظ رہنے کا ہُنر جان جاتا ہے۔ جو شخص دائم المریض رہتا ہے۔ جو ہمیشہ حکیموں یا ڈاکٹروں کی ادویات پر بھروسہ رکھتا ہوا۔ اپنی زندگی کو مشکوک بنا لیتا ہے۔ وہ کسی صُورت میں دیر تک زندہ نہیں رہ سکتا۔ اسی وجہ سے عیاش لوگ بہت دیر تک زندہ نہیں رہ سکتے۔ کیونکہ وہ اپنی طاقت کی قائمی کی خاطر زیادہ تر حکیموں کے نسخوں پر اعتبار رکھتے ہیں۔ جس شخص کے دِماغ۔ دِل۔ جسم سے قدرتی

طاقت ضایع ہو چکی ہے۔ اِسے حکیموں کے نُسخے تندرست نہیں رکھ سکتے۔ قدرتی طاقت ہی اصلی طاقت ہے۔ اور اِس کے قیام سے ہی زندگی۔ تندرُستی۔ درازی عمر کا امکان ہے۔

اِس تمام بحث سے ہم اِس نتیجہ پر پہنچتے ہیں۔ کہ انسان کی زندگی اور موت کے سوال کا حل بہت حد تک اِنسان کے اَپنے اختیار میں ہے۔ قدرت اِسے پورا موقعہ دیتی ہے۔ کہ وہ اپنی حسب منشاء کام کر سکے۔ جو اشخاص قدرتی زندگی سے فایدہ نہیں اُٹھاتے ہیں۔ وہ اپنی موت کے خود ہی ذُمّہ دار ہیں۔ ناموافق بیرونی حالات کو زبردست قوّتِ ارادی مغلوب کر سکتی ہے۔ اور کرتی رہی ہے۔ جو شخص دیر تک زندہ رہنے کی زبردست خواہش رکھتا ہے۔ اور ایسے وسائل اختیار کرتا رہتا ہے۔ جس سے وہ بیماری اور کمزوری سے بچ سکے۔ اِسے موقعہ دیا جائیگا۔ کہ وہ دیر تک زندہ رہے۔

ہر ایک اِنسان کو اِس امر کا خاص محتاط رہنا چاہیئے۔ کہ کوئی دُوسرا شخص اِس کے دماغ میں کمزور اَور پست خیالات کو داخل نہ کر سکے۔ کسی شخص کو یہ کہنے کی اجازت مت دیں۔ کہ تم تندرست نہیں معلوم ہوتے ہو۔ اِس قِسم کے خیالات بہت سی اِمراض کا موجب بنتے ہیں۔ اور بہت سی زِندگیوں کے ضایع ہونے کی وجہ ہوتے ہیں۔ جو شخص اَپنے دماغ۔ دل۔ جِسم کو کمزوری پیدا کرنے والے اجزاء سے محفوظ رکھتا ہے۔ معصُومیت کو اپنی زندگی کا شیوہ

جاتا ہے۔ قدرتی اصولوں کی پرواہ رکھتا ہے۔ اور زندہ رہنے کی زبردست خواہش قایم رکھتا ہے۔ اِسے قدرت ضرور دیر تک زندہ رہنے میں امداد دیتی ہے۔ یہ ہی اصول زندگی ہے۔ مبارک ہیں وہ جو اِن پر عمل کرتے ہیں سب کا بھلا ہو۔ اور سب سُکھی رہیں۔

تمام شُد

(رقیمہ نور حسین خوشنویس)

چند مفید سبق آموز و اخلاقی کتب

نارائن رام چرتر :- یہ کتاب بلا مبالغہ اردو دان رام بھگت اصحاب کے لئے ایک بیش بہا تحفہ ہے۔ اس میں مریاداپرشوتم انند کند بھگوان رامچندر جی کے پوتر جیون چرتر کو نہایت ہی پُرلطف دلچسپ پیرایہ میں پیش کیا ہے۔ یہ بھگوان رامچندر کی زندگی کو حقیقی روپ میں پیش کرنے والی اپنے ڈھنگ کی بالکل نرالی مکمل رامائن نظم و نثر کا ایک دلفریب مجموعہ ہے۔ جو مہرشی بالمیکی جی کی زندہ جاوید تصنیف کی آدھار پر لکھی گئی ہے۔ اس میں موقعہ بموقعہ مشہور زمانہ رام بھگت گوسائیں تلسی داس جی کے پُرمعنی دوہوں۔ اور چوپائیوں کو نہایت خوبی اور محبوبی کیساتھ لاکر عبارت کا لطف دوبالا کر دیا ہے۔ اس کتاب پر پنجاب ٹیکسٹ بک کمیٹی کی سفارش پر گورنمنٹ پنجاب نے ازراہِ قدردانی ایک سو روپیہ انعام مرحمت فرمایا تھا۔ اور نیز پنجاب ٹیکسٹ بک کمیٹی نے اپنے سرکلر نمبر ۲۴ مورخہ ۳۰ مارچ ۱۹۱۶ء کو تمام سکول لائبریریوں کے لئے منظور فرمایا تھا۔ ضخامت پانسو صفحہ سے زاید لکھائی چھپائی نہایت دیدہ زیب۔ قیمت بلا جلد عہ مجلد سے

کلام محروم جلد اوّل منشی تلوک چند صاحب محروم بی اے کی اخلاقی۔ ادبی نیچرل نظموں کا ایک دلچسپ مجموعہ جو کہ بعد اضافہ و ترمیم دوسری بار چھاپا گیا ہے۔ اور جس کو پنجاب ٹیکسٹ بک کمیٹی نے موجب سرکلر نمبر ۳ مورخہ ۱۹ جنوری ۱۹۱۷ء مدارس پنجاب کی لائبریریوں کے لئے منظور فرمایا ہے۔ علاوہ ازیں یہ کتاب شمال مغربی سرحدی صوبہ کے مدارس کی لائبریریوں کے لئے بھی منظور شدہ ہے۔ قیمت عہ

مہاراجہ اشوک اور اسکے فرمان
مؤلفہ و مرتبہ شری شردھے پرکاش دیو جی

اس لاجواب کتاب میں مہاراجہ اشوک کی پیدائش اور بچپن ظلم و تعدی۔ زندگی میں تبدیلی دھرم پرچار۔ مذہبی واعظوں کو جن میں اس کا اپنا بیٹا اور بیٹی بھی شامل تھے۔ دیگر ممالک میں بھیجنا اشوک کی سلطنت۔ اس کی تحریریں اور فرمان بڑے دلا ویز اور مؤثر پیرایہ میں قلمبند کئے گئے ہیں۔ اس کتاب پر ٹیکسٹ بک کمیٹی پنجاب

نے دو صد روپیہ نقد انعام مرحمت فرمایا تھا۔ اور تمام سکول لائبریریوں میں رکھے جانے کیلئے
بموجب سرکلر نمبر ۱۱ مورخہ ۱۴ اگست ۱۹۱۸ء کو منظور فرمایا تھا قیمت فی جلد ۱۲ /

گھر کی باتیں

مصنفہ شری شردھے پرکاش دیوی جی۔ بچوں کے نہائت ہی دلچسپ اور مفید کتاب۔ جس میں مختلف کہانیوں کے ذریعہ ماں باپ بھائی بہن۔ دادا۔ دادی۔ نوکر اور نوکرانیوں کے متعلق فرائض بیان کئے گئے ہیں۔ پنجاب ٹیکسٹ بک کمیٹی نے بموجب سرکلر نمبر ۶۸ مورخہ ۳ اگست ۱۹۲۰ء کو ورنیکلر اور اینگلو ورنیکلر سکولوں کی لائبریریوں کے لئے منظور فرما کر اس کی پانچسو جلدیں خرید فرمائی تھیں قیمت ۸ /

مفید اور نصیحت آموز کہانیاں

مصنفہ شری شردھے پرکاش دیوی جی (بچوں کے لئے) بچوں کو کہانیاں سننے اور پڑھنے کا بہت شوق ہوتا ہے۔ اگر اصلی واقعات پر مبنی اور مؤثر کہانیاں ان کو سنائی یا پڑھائی جائیں۔ تو اُن پر بہت کچھ اثر ہو جاتا ہے۔ اگرچہ اس سے پہلے بھی کہانیوں کی بہت سی کتابیں ملتی ہیں۔ جو کہ بہت مفید اور سبق آموز ہیں۔ لیکن اُن میں اکثر جانوروں وغیرہ کی فرضی کہانیاں درج ہیں۔ جن سے بچے مناسب فائدہ نہیں اُٹھا سکتے۔ اِس کتاب میں درج شدہ تمام کہانیاں اصلی واقعات پر مبنی نہائت مؤثر طریقہ میں درج کی گئی ہیں۔ اِس کتاب کو بھی پنجاب ٹیکسٹ بک کمیٹی نے ازراہ قدردانی تمام سکول لائبریریوں کے لئے اپنے سرکلر نمبر ۱۵ مورخہ ۲۷ مارچ ۱۹۱۶ء کو منظور فرمایا۔ قیمت فی جلد ۸ /

رام بن باس

مصنفہ شری شردھے پرکاش دیوی۔ ساری رامائن میں رام بن باس سے زیادہ رقت انگیز اور نصیحت خیز سین اور کوئی نہیں ہے رامائن ہی ایک ایسی کتاب ہے۔ کہ جس کے ایک ایک کیریکٹر کے مطالعہ سے عمدہ عمدہ نتیجہ خیز سبق ملتے اور مفید نصیحتیں حاصل ہوتی ہیں۔ بھگوان رام چندر کا سچائی کے لئے پیار بھرت جی کا ذاتی ایثار۔ لچھمن جی کی برادرانہ محبت اور خود ضبطی۔ سیتا جی کی اپنے پتی کے لئے غمخوارانہ محبت۔ عزت اور تعظیم وغیرہ وغیرہ کے لئے عجیب و غریب سبق آموز سین ہیں۔ بچوں کے ... [illegible] ... قیمت فی جلد ۸ /

دیوتا سروپ بھائی پرمانند جی کی تازہ تصنیف

مہاتما سقراط اور ہندو سامبہ واد

یہ کتاب بھائی جی نے حال ہی میں لکھی ہے۔ اس میں مہاتما سقراط کے جو یونان کے مہارشیوں میں ایک عظیم ہستی تھی۔ حالات درج کئے گئے ہیں۔ علمیت کے لحاظ سے مہاتما سقراط یونان کیا بلکہ دنیا کے عظیم ترین فلاسفر افلاطون اور ارسطو کا گورو تھا۔ اسکی سب سے بڑی عظمت اس امر میں پائی جاتی تھی۔ کہ وہ عقل اور دلیل کو ہی سب سے بڑا رہنما مانتا تھا۔ اسکی زندگی میں کمال درجے کی سادگی پائی جاتی ہے۔ چنانچہ کہا جاتا ہے کہ اس کا ایک ہی چوغہ تھا جس کے ساتھ سے اپنی تمام زندگی گذار دی۔ اس کی راستبازی کا یہ حال تھا۔ کہ دنیا کی کوئی طاقت اس کو سچائی کے راستے سے نہ ہٹا سکی۔ لیکن ان سب باتوں سے بڑھ کر سقراط کی عظمت اس کی موت کے اندر پائی جاتی ہے۔ جس شانتی اور دلیری و صبر کیساتھ اس نے اپنے ہاتھ سے زہر کا پیالہ پیا۔ یہ ایک ایسا نظارہ ہے۔ جو کہ انسانی تاریخ میں اور کہیں دکھائی نہیں دیتا

۲۔ جس شخص نے ایسی غیر معمولی اور عظیم ترین ہستی کی زندگی کا مطالعہ نہیں کیا۔ اس نے انسان کے اعلیٰ اوصاف کی بابت کچھ نہیں جانا۔ اور ایسے انمول رتن کی قدر نہیں کی۔

یوں تو مہاتما سقراط ایتھنز کا رہنے والا تھا۔ لیکن دو باتوں میں اس کا ہندو قوم کے ساتھ نہایت گہرا تعلق پایا جاتا ہے۔ اول یہ جیسے اس کتاب کے ابتدائی حصوں میں ثابت کرنے کی کوشش کی گئی ہے۔ کہ یہ یونانی لوگ اصل اور نسل میں ہندو قوم کی ایک شاخ تھے۔ اور انہوں نے ہندوستان سے نکل کر یونان کے مختلف شہروں کو آباد کیا۔ ان کی روایات خیالات اور دھارمک عقائد ہندو قوم کے ساتھ زبردست مشابہت رکھتے ہیں۔ دوسری بات یہ کہ مہاتما سقراط کے مذہبی خیالات یعنی آتما کا امر ہونا اور اس کا مرنے کے بعد دوسرا جنم لینا اور پرماتما اور آتما کا باہمی سمبندھ وغیرہ بالکل ہندو رشیوں کے سے معلوم ہوتے ہیں۔ ان ہی خیالات کے پرچار کے لئے اسے زہر کا پیالہ پینا پڑا۔

اس لئے بھی مہاتما سقراط کی زندگی کا مطالعہ کرنا ہر ایک ہندو کے لئے نہایت لازمی اور مفید ہے۔ قیمت ایک روپیہ آٹھ آنہ (عہ)

ملنے کا پتہ:- نرائن دت اینڈ سنز تاجران کتب لاہور

خوراک کی تبدیلی کا اثر

انگلستان کے ایک مشہور سائنسدان نے اعلان کیا ہے۔ کہ خوراک کی تبدیلی سے خیالات و جذبات میں انقلاب پیدا ہو جاتا ہے۔ اور انسان کی بالکل قلب ماہیت ہو جاتی ہے۔ انسان بزدل ہے یا دلیر۔ بے ایمان ہے یا ایماندار بے رحم ہے یا خدا ترس ان تمام باتوں کا انحصار خوراک پر ہے۔ اس سائنسدان کا خیال ہے۔ کہ پاگل خانوں اور جیل خانوں کی رونق کا راز صرف یہ ہے۔ کہ لوگ مناسب غذا استعمال نہیں کرتے۔ اس کے تجربہ سے ظاہر ہوتا ہے۔ کہ ۹۰ فیصدی چور ڈاکو اور بدمعاش جرائم کا ارتکاب صرف اس لئے کرتے ہیں۔ کہ انہیں غذا کا اثر اس گمراہی پر مجبور کرتا ہے۔ جب تک غیر مناسب غذا۔ جذبات خیالات میں اشتعال پیدا نہ کر دے۔ اس وقت تک کسی شخص کا رجحان جرائم کی جانب نہیں ہو سکتا۔

ملا ہوں احباب [illegible]

ادیب فاضل و عالم میں عورت آشنا میرے — طبیب و باد[illegible]

تلاش دوست میں لیکن فریب دوستی کھایا — ملا جو دوست

تکلف کی حدوں سے بھی نکل کر بارہا دیکھا — زمانے میں